MODULE

TWO-DAY TRAINING OF TEACHERS ON EDUCATION IN EMERGENCIES

Balochistan Flood Emergency Response
Balochistan Student Learning Improvement Program (BSLIP)

Funded by Global Partnership for Education

پیش لفظ

ہنگامی صورت حال میں زندگی کی تمام سر گرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ سب سے زیادہ بچے اور ان کی تعلیمی سر گرمیاں اثرانداز ہوتی ہیں۔ آفات کے دوران اور اس کے بعد کی سر گرمیوں کا تعلق لوگوں کو حفاظتی مقامات پر منتقل کرنا، ان کے لئے صحتمند، صاف اور محفوظ ماحول کا انتظام کرنا ہے۔ اس دوران آفات اور ہنگامی صورت حال کی وجہ سے بچوں کی نہ صرف جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ان کی جذباتی، ذہنی، اور سماجی ضروریات بھی تاخیر کا نشانہ بنتی ہیں۔

اس تربیتی کتابچے میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بچوں کے ابتدائی دور میں ذہنی، جسمانی، اور سماجی نشوونما کم سے کم متاثر ہوں۔ جس کے لئے ملٹی گریڈ کلاسسز کے مفہوم کو نہایت تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ اس تربیتی کتابچے کی مدد سے اساتذہ بچوں اور کمیونٹی کے دیگر لوگوں کو بھی تربیت دے سکتے ہیں تاکہ وہ اپنا اور بچوں کا بہتر طریقے سے خیال رکھ سکیں۔

ہنگامی حالات میں تعلیم نہ صرف بچوں کے بنیادی حق کے طور پر اہم ہے بلکہ نفسیاتی بحالی اور سماجی انضمام دونوں کے ذریعہ کے طور پر بھی اہم ہے۔ تعلیم کے ذریعے بچوں کو با اختیار بنایا جاتا ہے۔ ہنگامی حالات میں تعلیم تک رسائی اس لئے ضروری ہے کہ؛

ا۔ تعلیم تمام ممالک اور تمام حالات میں تمام بچوں کا بنیادی حق ہے۔ یہ ہر حال میں بچوں کی معمول کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ تعلیم اور سکولنگ کے نفسیاتی پہلو خاص طور پر بچے کی مکمل نشوونما کے لیے اہم ہیں۔

۲۔ منقطع کمیونٹیز میں بچوں کی زندگیوں میں روزمرہ معمول کے احساس کو بحال کرنے کے لیے باقاعدہ سکولنگ سب سے اہم ذریعہ ہے، اور یہ نفسیاتی اور دیگر قسم کی پریشانیوں پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جو کہ تحقیق سے ثابت شدہ ہے۔

۳۔ ہنگامی حالات اکثر اضافی اور فوری سیکھنے کی ضروریات پیدا کرتے ہیں جنہیں سیکھنے کی سرگرمیوں میں بشمول حفاظت اور تحفظ، صحت، حفظان صحت اور صفائی کے بارے میں پیغامات شامل کیا جانا چاہیے۔

۴۔ تعلیم میں صنفی مساوات کے لیے لڑکیوں کے لیے مساوی رسائی ایک ضروری جزو ہے۔ پورا تعلیمی نظام، نہ صرف نصاب کے ساتھ ساتھ مساوات اور تنوع کے مسائل پر بھی توجہ دینا چاہیے۔

۵۔ بحران یا دائمی عدم استحکام کے حالات میں تعلیمی پروگراموں میں ہنگامی حالات میں پڑھنے والے دیگر بچوں کی ضروریات کی بھی فراہمی شامل ہونی چاہیے، جیسے کہ معذور بچے، نابالغ بچے، سڑک پر رہنے والے بے گھر بچے شامل ہوں۔

بچوں کے تعلم کے حق کو بہم پہنچانے، بچوں کی طویل المدتی نشوونما کے مفاد، تعلیم کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے، اساتذہ اور ان کے شاگردوں کو بروقت نفسیاتی مدد فراہم کرنے کی ضرورت کے لحاظ سے اساتذہ کرام کی خاص تربیت کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ انہیں ان خاص حالات کے لئے پیشہ ورانہ طور پر تیار کیا جاسکے۔ اسی سلسلے میں صوبہ کے اساتذہ کرام کی ٹریننگ کا واحد مجاز ادارہ پائیٹ بلوچستان نے اساتذہ کرام کے کے لئے تربیت کا اہتمام یونیسیف کی معاونت سے کیا ہے تاکہ انہیں پیشہ ورانہ طور پر مستحکم کرکے تعلیم کے میدان میں مثبت کردار ادا کرنے کے قابل بنایا جاسکے۔ امید کی جاتی ہے کہ یہ تربیتی کتابچہ ٹریننگ کے متعین کردہ مقاصد کو پورا کرنے میں کلیدی حیثیت کا حامل ہوگا۔

شیر احمد سمالانی

ڈائریکٹر پائیٹ بلوچستان

عنوانات

عنوان	صفحہ نمبر
1۔ آفات اور اس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر	07 TO 14
2۔ ملٹی گریڈ کلاسسز میں طریقہ تدریس	15 TO 49
3۔ سائیکو سوشل تدابیر	50 TO 60
4۔ ذہنی دباؤ اور اس سے نمٹنے کے لئے تدابیر	61 TO 78
5۔ آفات اور ہنگامی صورت حال کے بعد پیدا ہونے والے صحت کے مسائل	79 TO 83
6۔ پی ٹی ایس ایم سیز	84 TO 85
7۔ ریفرل بنانا	86 TO 87

تربیتی کتابچے کا تعارف

ہنگامی صورت حال میں زندگی کی تمام سرگرمیاں متاثر ہوتیں ہیں۔ سب سے زیادہ بچے اور ان کی تعلیمی سرگرمیاں اثرانداز ہوتیں ہیں۔ آفات کے دوران اور اس کے بعد سرگرمیوں کا تعلق لوگوں کو حفاظتی مقامات پر منتقل کرنا، ان کے لئے صحتمند، صاف اور محفوظ ماحول کا انتظام کرنا ہے۔ اس دوران آفات اور ہنگامی صورت حال کی وجہ سے بچوں کی نہ صرف جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ان کی جذباتی، ذہنی، اور سماجی ضروریات بھی تاخیر کا نشانہ بنتی ہیں۔

اس تربیتی کتابچے میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بچوں کے ابتدائی دور میں ذہنی، جسمانی، اور سماجی نشوونما کم سے کم متاثر ہوں۔ جس کے لئے ملٹی گریڈ کلاسسز کے مفہوم کو نہایت تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ اس تربیتی کتابچے کی مدد سے اساتذہ بچوں اور کمیونٹی کے دیگر لوگوں کو بھی تربیت دے سکتے ہیں تاکہ وہ اپنا اور بچوں کا بہتر طریقے سے خیال رکھ سکیں۔

ہنگامی حالات میں تعلیم نہ صرف بچوں کے بنیادی حق کے طور پر اہم ہے بلکہ نفسیاتی بحالی اور سماجی انضمام دونوں کے ذریعہ کے طور پر بھی اہم ہے۔ تعلیم کے ذریعے بچوں کو بااختیار بنایا جاتا ہے۔ ہنگامی حالات میں تعلیم تک رسائی اس لئے ضروری ہے کہ:

1. تعلیم تمام ممالک اور تمام حالات میں تمام بچوں کا بنیادی حق ہے۔ یہ ہر حال میں بچوں کی معمول کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ تعلیم اور اسکولنگ کے نفسیاتی پہلو خاص طور پر بچے کی مجموعی نشوونما کے لیے اہم ہیں۔

2. منقطع کمیونٹیز میں بچوں کی زندگیوں میں روزمرہ معمول کے احساس کو بحال کرنے کے لیے باقاعدہ اسکولنگ سب سے اہم ذریعہ ہے، اور یہ نفسیاتی اور دیگر قسم کی پریشانیوں پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس کا بہت سے لوگوں نے تجربہ کیا ہو گا۔

3. ہنگامی حالات اکثر اضافی اور فوری سیکھنے کی ضروریات پیدا کرتے ہیں جنہیں سیکھنے کی سرگرمیوں میں بشمول حفاظت اور تحفظ، صحت، حفظان صحت اور صفائی کے بارے میں پیغامات شامل کیا جانا چاہیے۔

4. تعلیم میں صنفی مساوات کے لیے لڑکیوں کے لیے مساوی رسائی ایک ضروری جزو ہے۔ پورا تعلیمی نظام، نہ صرف نصاب، صنفی حساس ہونا چاہیے بلکہ مساوات اور تنوع کے مسائل پر بھی توجہ دینا چاہیے۔

5. بحران یا دائمی عدم استحکام کے حالات میں تعلیمی پروگراموں میں ہنگامی حالات میں پڑھنے والے دیگر بچوں کی ضروریات کی بھی فراہمی شامل ہونی چاہیے، جیسے کہ معذور بچے، نابالغ بچے، سڑک پر رہنے والے بے گھر بچے شامل ہوں۔

پدج ہ ہنگامی حالات.ں و تعلمہ کا مقصد

ایسے بچوں کو معاغری اسکول کا نصاب فراہم کرنے مں کچھ وقت لگے گا جو قدرتی آفات کا شکار ہےج یا ہوئے ہں۔ اس عمل.ں و چندماہ اور بعض صورتوں مں سال بھی لگ سکتے ہں ا۔

تاہم تعلم ہر حال.ں ر تمام بچوں کا بنادی حق ہے۔ ہنگامی حالات.ں ر، بچوں کو اکثر اس حق سے محروم رکھا جاتا ہے۔ نتجےں کے طور پر، انہںے موجودہ مشکل حالات سے بہتر طور پر نمٹنے اور اپنے خاندانوں اور برادریوں کی بحالی.ں ا اپنا حصہ ڈالنے کے لے مہارت، علم اور قابلتر کو فروغ دینے اور حاصل کرنے کے مواقع سے بھی محروم کر دیا جاتا ہے۔

بچوں کے تعلمر کے حق کو یقینی بنانے، بچوں کی طویل المدتی نشوونما کے مفاد.ں ا اس تعلما.ں غ رکاوٹ کو کم کرنے، اساتذہ اور ان کے شاگردوں کو بروقت نفساوتی مدد فراہم کرنے کی ضرورت کے لحاظ سے تزن رفتار تعلیلج ردعمل درکار ہے۔ جس کا مقصد بچوں کے تحفظ کی سرگرمواں کے گرد تعلی ک حکمت عملووں کو 'دوبارہ مرکز' بنانا ہے جو خاندانوں اور کمونٹزت کو ہنگامی صورتحال سے تعمرم نو کے عمل مں منتقل کرتی ہے۔ موجودہ وسائل اور طریقوں کو استعمال میں لاتے ہوئے روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ کموے نٹی کے وسائل کو سکھنے کے مواد کے 'پیج' کے حصے کے طور پر شامل کاپ گیا ہے۔ منصوبہ بندی کو ہنگامی تعلیجا سرگرموں کو عام قومی تعلی گ نظام مں دوبارہ ضم کرنے کے لے ش فراہم کرنا چاہےو، اور جہاں بھی ممکن ہو، روابط قائم کے رجانے چاہیئے

Disaster Risk Management

آفات اور آفات سے بچاؤ کی تدابیر

قدرتی آفات سے بچاؤ کا انتظام و انصرام

دورانیہ 90 منٹ

سیشن نمبر 1

مقاصد (objecives)

اس سیشن کے اختتام پر شرکاء کورس اس قابل ہو جائیں کہ:

1۔ آفات کی تعریف بیان کر سکیں

2۔ آفات کی اقسام بتا سکیں۔

3۔ آفات سے بچاؤ کے مراحل اور ان کے لئے اقدامات بیان کر سکیں

4۔ پاکستان میں رونما ہونے والی آفات اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی ہنگامی صورت حال سے آگاہ ہو سکیں۔

معاونات

فلپ چارٹ، رنگین مارکرز، ہینڈ آؤٹس اور مختلف تصاویر

تدریسی حکمت عملیاں

1۔ گروہی سرگرمی، شراکتی لیکچر، بحث و مباحثہ، برین سٹرومنگ، مائنڈ میپنگ

تعارفی سرگرمی

سہل کار تختہ تحریر پر آفات کا لفظ لکھ کر شرکاء کورس سے پوچھے کی اس لفظ سے آپ کے ذہن میں کیا کیا خیالات آتے ہیں

شرکاء کورس کی رائے

تختہ تحریر پر درج کرنے کے بعد سہل کار آفت کی تعریف بیان کرے اور ساتھ ہی سہل کار شرکاء کو آفات کی اقسام اور مراحل پر ایک شراکتی لیکچر دے اور اس کے علاوہ ماضی میں پاکستان میں رونما ہونے والی مختلف آفات اور اس سے پیش آنے والی ہنگامی صورت حال کی مثالیں دے۔

تصور کی پختگی کی سرگرمی

سہل کار شرکاء کو چار گروپ میں تقسیم کرے اور انھیں درج ذیل پر کام کرنے کے لئے کہے:

گروپ نمبر 1 آفات کی تعریف اور وضاحت

گروپ نمبر 2 آفات کی مختلف اقسام

گروپ نمبر 3 آفات کے مختلف مراحل اور اقدامات

گروپ نمبر 4۔ پاکستان میں رونما ہونے والی آفات اور ہنگامی صورت حال

جائزہ

1. آفات کی تعریف بیان کریں۔
2. آفات کی مختلف اقسام بتائیں۔
3. آفات کے مختلف مراحل کون کون سے ہیں۔
4. آفات کے انسانی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سہولت کار کے نوٹس

آفت کی تعریف

آفت معاشرے کو سنگین طریقے سے متاثر کرنے والا عمل ہے۔ جو وسیع پیمانے پر انسانی، مادی یا ماحولیاتی نقصان کا سبب بنتا ہے۔ جس سے متاثرہ معاشرہ اپنے وسائل پر قابو نہیں پاسکتا۔ انفرادی زندگی پر اس کے اثرات کو سمجھنے کے لیے اس کے مراحل اور نوعیت کے بارے میں سمجھنا ضروری ہے تاکہ مناسب تخفیف اور تیاری کی منصوبہ بندی کی جاسکے۔

اس کی خصوصیات کی بنیاد پر آفات کی، وجہ، آغاز کی رفتار اور نوعیت کی بنیاد پر بڑی اور معمولی درجہ بندی کی جاسکتی ہے۔ اسے دو اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1۔ قدرتی (زلزلہ، لینڈ سلائیڈ، سیلاب، موسمی تبدیلیاں، شدید بارشیں) اور

2۔ انسان ساختہ / غیر قدرتی (جنگ، ماحولیاتی تبدیلیاں، آگ، سماجی-سیاسی فسادات، دہشت گردی، جاگیرداری)۔

علاقے کی جغرافیائی نوعیت اور آب وہوا کی خصوصیات کے مطابق مختلف خطوں میں ان کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

آفات سے بچاؤ کے مراحل۔

کسی بھی علاقے کی جغرافیائی صورت حال سامنے رکھتے ہوئے معلوم کیا جاسکتا ہے کی کسی خاص علاقے میں کس قسم کی آفات کے خطرات لاحق ہیں۔ لہذا کسی بھی آفت سے نمٹنے کے لئے درج ذیل اقدامات کئے جاسکتے ہیں۔

ان کو درج ذیل تین بڑے مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ آفات سے پہلے کے مراحل اور ان کے لئے اقدامات۔

کسی بھی آفت کے آنے سے پہلے تباہی سے بچنے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے درج ذیل اقدامات کی ضروت ہوتی ہے:

- بنیادی اور رہائشی سہولیات کی مضبوط تعمیرات۔
- آفات سے پیشگی خبر دار کرنے کے نظام کا قیام، متاثرین کی تلاش اور بچاؤ کا نظام قائم کرنا، ذرائع مواصلات کی بہتری پر کام۔
- پالیسی اور حکمتِ عملی کی تیاری مثلا سالانہ بنیادوں پر آفات کی روک تھام اور کمی سے متعلق پالیسی کی تشکیل۔
- مقامی افراد کی آفات سے متعلق آگاہی اور مہارتوں میں اضافہ
- فصلات کے بیج، ادویات اور اجناس کے ممکنہ سیلاب کی سطحِ آب سے بلند ذخیرہ۔

2۔ آفات کے دوران کے لئے اقدامات

کسی بھی آفت کے آنے کے بعد رونما ہونے والی سنگین صورت حال اور نقصانات سے متاثرہ لوگوں، علاقے اور ماحولیات کے لئے درج ذیل اقدامات کی ضرورت پڑتی ہے

- ہنگامی اقدامات مثلاً ہنگامی اقدامات کے منصوبے پر عمل درآمد، متاثرین کی تلاش اور بچاؤ کی سرگرمیوں کا آغاز
- انخلاء مثلاً متاثرین کا محفوظ علاقوں کی جانب انخلاء، کمزور دفاعی صلاحیتوں کے حامل افراد اور گروہوں یعنی خواتین، بچے، بوڑھے اور بیمار افراد کا محفوظ انخلاء
- صحتِ عامہ مثلا ابتدائی طبی امداد اور خوراک کی فراہمی۔
- آلودگی سے پاک ماحول اور صاف پانی کی فراہمی۔

3۔ آفات کے بعد اقدامات

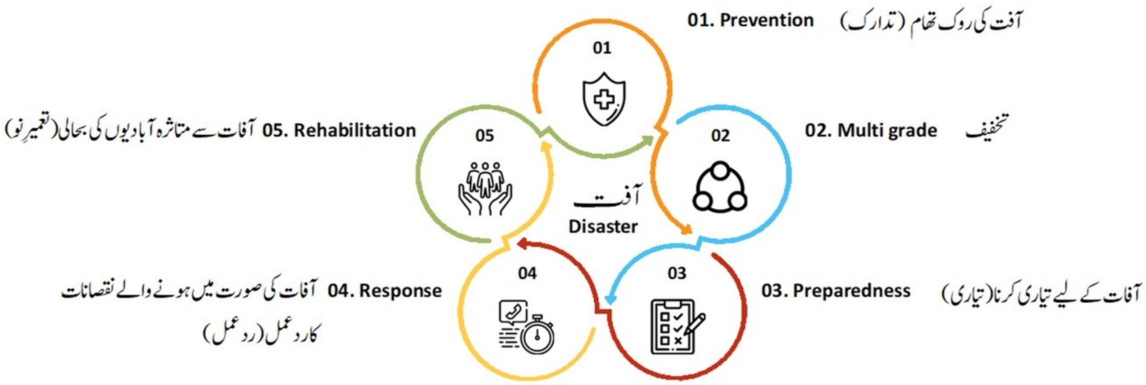
کسی بھی آفت کے آنے کے بعد متاثرہ لوگوں کی بحالی اور تعمیر نو کے لئے درج ذیل اقدامات کی ضرورت ہے۔

- ضروریات زندگی کے لئے بنیادی اشیاء کی فراہمی

عارضی آموزش مراکز کا قیام

- آفات کے نقصان سے بحالی مثلاً بنیادی اور رہائشی سہولیات اور ذرائع آمدورفت وپیداوار کی وقتی طور پر بحالی
- بنیادی سہولیات کی مرمت اور تعمیرِ نو مثلاً شاہراہوں کی مرمت
- بیماریوں کی روک تھام اور حفظانِ صحت سے متعلق مقامی افراد کے شعور اور آگاہی میں اضافہ۔
- نقل مکانی
- لوگوں کی حفاظت اور مقامی معاونین وغیرہ۔
- زخمیوں کو ابتدائی طبی امداد۔

آفات سے بچاؤ کا طریقہ کار



آفات کی اقسام

آفات کی دو اقسام ہیں

1۔ قدرتی آفات

2۔ غیر قدرتی آفات

قدرتی آفات	غیر قدرتی آفات
زلزلہ، معاشی بدحالی	بڑے پیمانے پر زہریلے اور کیمیائی مواد کا اخراج
خشک سالی، قحط	ریل / جہاز کے بڑے حادثات
آسمانی بجلی، سیلاب	آگ / آتشزدگی
برفانی تودے گرنا، آندھی طوفان، طوفانی بارشیں	دہشتگرد / بم دھماکے وغیرہ
لینڈ سلائیڈنگ	جنگ وغیرہ
سمندری طوفان	
وبائی بیماریاں	

پاکستان میں رونما ہونے والے بڑے ہنگامی حالات

زلزلہ:

زلزلے زمینی سطح کی خرابی، ٹیکٹونک پلیٹز کے اوپر اٹھنے اور زمینی سطح کے پھٹنے کی وجہ سے شدید نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ وہ زلزلے کے مرکز سے کئی سو کلو میٹر دور سونامی، لینڈ سلائیڈنگ، سیلاب، آگ، ڈیم کی ناکامی اور دیگر آفات کو متحرک کر سکتے ہیں۔ زلزلے کے دوران زمین کی اصل حرکت شاذو نادر ہی براہ راست موت یا چوٹ کا سبب بنتی ہے۔ زیادہ تر ہلاکتیں گرنے والی اشیاء اور ملبے سے ہوتی ہیں، یا ان عمارتوں کے گرنے سے ہوتی ہیں جو زلزلے کے دوران " جھٹکوں کو برداشت کرنے کے لیے نہیں بنائی گئی تھیں (مثلاً، مٹی یا اینٹ، جیسا کہ لکڑی یا فولاد کو مضبوط بنایا گیا ہے)۔

سیلاب:

سیلاب کی تین اہم اقسام ہیں:

1۔ **دریائی سیلاب:** دریائی سیلاب شدید بارشوں اور / یا پہاڑی علاقوں میں برف پگھلنے کی وجہ سے آتے ہیں۔

2۔ **فلیش فلڈ:** سیلاب الگ تھلگ اور مقامی سطح پر شدید بارشوں، اور ڈیموں کی ناکامی کے نتیجے میں آتے ہیں۔

3۔ **ساحلی سیلاب:** ساحلی سیلاب کا تعلق سونامی کی لہروں اور طوفان کے رفتار کے اضافے سے ہوتا ہے۔ ساحلی سیلاب پانی کی گہرائی، اس کی رفتار، آگے بڑھنے کی شرح موسم پر منحصر ہے، سیلاب پتھروں کو لپیٹ سکتا ہے، درختوں کو پھاڑ سکتا ہے، عمارتوں اور پلوں کو بہا سکتا ہے، اور نئے راستے بنا سکتا ہے۔ مہلک لہریں ناقابل یقین رفتار سے حرکت کر سکتی ہیں اور اونچائی میں 2 میٹر سے زیادہ ہو سکتی ہیں۔

بہت سے سیلابوں کی پیشن گوئی گھنٹوں کے حساب سے کی جاتی ہے مثلاً طوفانی بارشیں اور دنوں کے حساب سے برف پگھلنے یا دریا کے اوپر ہونے والی شدید بارشوں کے نتیجے میں آنے والا سیلاب۔ اس سے لوگوں، مویشیوں اور املاک کو اونچی زمین پر منتقل کرنے کا وقت ملتا ہے۔

پہاڑی علاقوں میں، جب اونچی جگہوں پر بارش ہوتی ہے، تو نچلی آبادیوں کو پانی کے تیز بہاؤ کی وجہ سے کوئی وارننگ یا اس سے نمٹنے کے لئے کوئی وقت نہیں ملتا۔ اعداد و شمار کے مطابق، گرنے والی عمارتوں اور تیرتے ملبے سے ڈوبنے یا زخمی ہونے کے نتیجے میں سب سے زیادہ ہلاکتیں بچوں اور کمزوروں کی ہیں۔

دھیرے دھیرے سیلاب سے بہت کم اموات یا زخمی ہوتے ہیں، لیکن سانپ کے کاٹنے، ملیریا، اسہال اور وائرل انفیکشن کے زیادہ واقعات ہوتے ہیں، جو سیلاب کے بعد دس ہفتوں تک جاری رہتے ہیں۔ سیلاب کی وجہ سے پانی کے ذرائع دنوں تک ناقابل رسائی اور ناقابل استعمال بنا دیتا ہے اور فصلوں اور خوراک کے ذخیرے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

خشک سالی:

خشک سالی آب و ہوا کی خصوصیات کی وجہ سے آنے والی صورتحال ہے۔ حالانکہ بہت سے لوگ اسے ایک بہت کم ہونے والا اور بے ترتیب واقعہ سمجھتے ہیں۔ یہ تقریباً تمام علاقوں میں ہوتا ہے، ان کی عام آب و ہوا کچھ بھی ہو، اور خشک سالی کی خصوصیات ایک خطے سے دوسرے علاقے میں بہت مختلف ہو سکتی ہیں۔

تکنیکی طور پر، خشک سالی ایک "عارضی" حالت ہے، اگرچہ یہ طویل عرصے تک جاری رہ سکتی ہے۔ بہت سی آفات کے برعکس جو کہ اچانک ہوتی ہیں، خشک سالی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ایک طویل مدت کے دوران معمول سے کم بارشیں ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔

خشک سالی اس وقت بھی ہو سکتی ہے جب درجہ حرارت مستقل مدت کے لیے معمول سے زیادہ ہو۔ اس کی وجہ سے زیادہ پانی بخارات کے شکل میں بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے۔

دیگر ممکنہ وجوہات میں بارش کا موسم شروع ہونے میں تاخیر یا فصل کی نشوونما کے اہم مراحل کے سلسلے میں بارشوں کا وقت ہے ("غلط" وقت پر بارش)۔ تیز ہوائیں اور نمی کا کم تناسب معاملات کو مزید خراب کر سکتی ہے۔

انسانی زندگی پر آفات کے اثرات

جسمانی اثرات: آفت کی نوعیت کے لحاظ سے اثرات مختلف ہوتے ہیں زیادہ تر آفات کے نتیجے میں بہت زیادہ جسمانی چوٹیں سامنے آتی ہیں۔۔

اقتصادی اثر: کسی بھی آفت میں، معاش پر اثر بنیادی اثرات میں سے ایک ہے، جو متاثرہ علاقوں میں پوری کمیونٹی کو متاثر کرتا ہے۔ لوگ اپنے ذاتی سامان، مکانات اور املاک سے محروم ہو جاتے ہیں جس سے لوگوں کو بہت زیادہ معاشی نقصان ہوتا ہے۔ بنیادی ذریعہ معاش کا نقصان، بنیادی ڈھانچے کو پہنچنے والے نقصان اور ذریعہ معاش کے متبادل اختیارات کی وجہ سے آفت کے بعد کے مرحلے میں مالی مشکلات بہت بڑھ جاتی ہیں۔

سماجی اثر: بنیادی ڈھانچے کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے لوگ کیمپوں میں رہنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ عام سماجی زندگی کے تمام معمولات متاثر یا منقطع ہو جاتے ہیں۔

جذباتی اثر: کوئی بھی ایسی آفت لوگوں کو جذباتی طور پر متاثر کرتی ہے جس سے ان کی زندگی میں ناقابل برداشت تبدیلی آتی ہے اور لوگ اکثر کسی آفت کے نتیجے میں بے بس، ناامید اور مایوسی محسوس کرتے ہیں۔ غم اور ڈپریشن عام طور پر کسی آفت سے بچ جانے والے ان لوگوں میں دیکھا جاتا ہے، جن کے خاندان کے افراد یا دوست اس آفت کی نذر ہو جاتے ہیں۔ ان میں کبھی کبھی زندگی سے بیزاری کے متعلق جذبات میں اضافہ ہو سکتا ہے، یا زندگی میں دلچسپی کھو سکتے ہیں۔

- ان سے اپنے متعلقہ گروپ میں سوچ بچار کرنے کے لیے کہیں اور فلپ چارٹ پر تمام متعلقہ نکات / معلومات کو نوٹ کریں۔ انہیں یا تو تصویری شکل میں یا بنیادی نکات کی شکل میں پیش کریں۔
- گروپس میں سرگرمی مکمل کر لے تو ہر گروپ پیشکش کرے۔
- تمام پیشکشوں کا جائزہ لیں اور نوٹس سے مزید معلومات شامل کریں (اگر ضرورت ہو)

سیشن کا عنوان

ملٹی گریڈ کلاسز میں طریقہ تدریس

ملٹی گریڈ کلاسز میں طریقہ تدریس

دورانیہ: 90منٹ

مقاصد (Objectives)

اس سیشن کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ہنگامی صورت حال کے بعد تعلیمی سرگرمیوں کو دوبارہ شروع کرنے کے لئے صورت حال کا جائزہ لیں (مسائل اور مواقع)
- ملٹی گریڈ کی تعریف بیان کر سکیں۔
- ملٹی گریڈ کمرہ جماعت کے مسائل اور حل تلاش کر سکیں۔
- آفت کے بعد کے مرحلے کے دوران تعلیمی سرگرمیوں کے بنیادی ڈھانچے کو سمجھنا۔
- ملٹی گریڈ کلاسز کے تحت عمر کے لیے موزوں سرگرمیوں سے آگاہی
- ملٹی گریڈ میں ہفتہ وار سرگرمیوں کا منصوبہ بنانا

مواد: ہینڈ آؤٹ، مقامی طور پر دستیاب وسائل رنگین مارکرز وغیرہ

تدریسی حکمت عملیاں : شراکتی لیکچر، گروہی سرگرمیاں، پیشکش، بحث ومباحثہ

تعارفی سرگرمی

سہل کار شرکاء کورس کو موضوع کی طرف لانے کے لئے درج ذیل سوالات کرے

1۔ روزمرہ کے تدریسی عمل میں ہم کون کون سے طریقے استعمال کرتے ہیں

شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہل کار نے "آج جس طریقہ تدریس کا انتخاب کیا ہے اسے کثیر الجماعتی طریقہ تدریس یا ملٹی گریڈ طریقہ تدریس کہا جاتا ہے ۔

سہل کار سب سے پہلے ملٹی گریڈ طریقہ تدریس کی تعریف بیان کرے اس کے بعد ملٹی گریڈ طریقہ تدریس میں درپیش مسائل کی نشاندہی کرے اور ممکنہ حل بتائے۔

تصور کی پختگی کی سرگرمی

ہر گروپ کو درج ذیل عنوانات دے کر کام کرنے کو کہیں

گروپ 1 : تعلیمی سرگرمیوں کا جائزہ لیں اور ملٹی گریڈ کی تعریف

گروپ 2 ملٹی گریڈ کے مسائل اور ان کے حل تلاش کریں۔

گروپ 3 آفات کے بعد کے مراحل کے دوران تعلیمی سرگرمیوں کا فریم ورک سمجھنا

گروپ 4 ملٹی گریڈ کلاسسز کے لئے موضوع سرگرمیاں کروانا

ہر گروپ کو بڑھنے کے لیئے وقت مہیا کریں اور اس کے بعد ہر گروپ کمرہ جماعت کے سامنے آکر پیشکش کرے

سرگرمی نمبر3

سہل کار شرکاء کے چار گروپ بنائے، ہر گروپ اس خاکے میں اپنی ہفتہ وار سرگرمیوں کو درج کرے					
سائیکو سوشل سپورٹ میں ایک ہفتے کے کلاس روم پروگرام کو ڈیزائن کرنے کا ٹول: ملٹی گریڈ ٹیچنگ					
	Activities سرگرمیاں	Materials Needed درکار مواد	Time وقت	Venues جگہ / مقام	Education Personnel Needed درکار عملہ
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

نوٹ: سرگرمیوں کے کالم میں سرگرمیوں کے لئے مدد کم لاگت اور بغیر لاگت والے ہینڈ آئوٹ اور ملٹی گریڈ کمرہ جماعت کی سرگرمیوں سے لیں۔

جائزہ

1۔ ہنگامی صورت حال کے بعد تعلیمی سر گرمیوں کو دوبارہ شروع کرنے کے لئے صورت حال کا جائزہ لیں (مسائل اور مواقع)

2۔ ملٹی گریڈ کی تعریف کریں

3۔ ملٹی گریڈ جماعت کے مسائل کیا ہیں

4۔ ملٹی گریڈ مسائل کا حل بتائیں

5۔ آفات کے دوران ملٹی گریڈ کلاس کے لئے سر گرمی بتائیں

ہینڈ آوٹس

پیچیدہ ہنگامی حالات میں معیاری تعلیم

کلاس روم میں سیکھنے کا معیار 'کلاس روم کی آب وہوا' سے مشروط ہے۔ اس اشارے کو تشکیل دینے والے متغیر طلباء کے درمیان پر تشدد یا مثبت ماحول کی سطح اور سیکھنے کے عمل میں استاد اور طالب علم کے تعلقات کے معیار کی پیمائش کرتے ہیں۔ اس متغیر کو دوسرے پہلوؤں جیسے کہ اسکول کے ظاہری ماحول، ملٹی کلاس رومز یا 'نارمل' کلاس رومز، کے فیصلے کا تعین، یا اساتذہ کی تربیت کی اہلیت یا معیار کے مطابق بچوں کی تقسیم سے کہیں زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

ایک مثبت کلاس روم آب وہوا کی ترقی میں، درج ذیل پہلوؤں پر غور کرنے کی ضرورت ہے:

1۔ روزمرہ عادات و معمولات کی دوبارہ تخلیق / بحالی

2۔ رشتہ دارانہ / دوستانہ رویوں کا دوبارہ قیام

3۔ تخلیقی اظہار تک رسائی

4۔ کھیل اور مزاح۔

تفریح اور کھیل کود اور متعلقہ تخلیقی سرگرمیوں کی نشوونما پر زور اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ پڑھنے، لکھنے، عدد اور زندگی کی مہارتوں کی تعلیم کی سرگرمیوں کی حمایت اور ان کی فراہمی۔

زیادہ تر معاملات میں، ہنگامہ آرائی کے ابتدائی مراحل میں، ایک کم از کم بنیادی نصاب تیار کرنا ضروری ہوتا ہے، جس کا مقصد طویل مدت میں ایک زیادہ رسمی تعلیمی نظام کی تعمیر کرنا ہے۔ بین الاقوامی تنظیموں کے تعاون سے مقامی معلمین کا انضمام ہنگامی حالات کے لیے مناسب تعلیمی ردعمل خاص طور پر قدرتی آفات سے متاثر ہونے والے بچوں اور نوجوانوں کے لیے موزوں تدریسی اور تدریسی مواد کے ڈیزائن اور فراہمی کے سلسلے میں پیدا کر سکتا ہے،۔

یہ ضروری ہے کہ پہلے سے پیک شدہ اور اضافی مواد کو منتخب کیا جائے اور مقاصد اور سرگرمیوں کے ایک سیٹ کے مطابق استعمال کیا جائے۔

ہنگامی صورت حال کے بعد بچوں کے حالات سے نمٹنے کے دوران اسکول کے ماحول کے علمی پہلو معیار تعلیم کی پیمائش کے لیے مناسب پیرامیٹر نہیں ہوں گے۔ کم از کم نصاب کے اطلاق کے ساتھ ساتھ، ایک نظر ثانی کا عمل بھی ہو سکتا ہے جس میں نظر ثانی شدہ معیاری نصاب کا تنقیدی تجزیہ اور مشاورتی عمل شامل ہو۔

عارضی سیکھنے کی جگہیں

سائٹ کا انتخاب غیر رسمی سرگرمیوں میں تعلیمی سرگرمیاں کرنے کے لیے سیکھنے کی جگہ قائم کرتے وقت بیرونی ماحول پر غور کرنا بہت ضروری ہے۔

یاد رکھنے کی چیزیں:

عارضی ہنگامی پناہ گاہ اور ٹی ایل سیز کے لیے صرف ضروری کم از کم کوشش، وقت اور وسائل کا پابند ہونا چاہیے۔

1۔ عارضی سیکھنے کی جگہوں کو ڈیزائن کرتے وقت تخلیقی بنیں – تعلیمی سرگرمیاں چلانے کے لیے کلاس روم یا اسکول کی عمارت کا ہونا ضروری نہیں ہے۔ بلکہ، درختوں، خیموں یا دیگر عارضی پناہ گاہوں کے نیچے سرگرمیوں کو نافذ کرنے پر غور کریں۔

2۔ ایسے مواد کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں جو علاقے میں موجود عمارتوں سے حاصل کیا جا سکے۔

3۔ جتنی جلدی ممکن ہو مستقل یا نیم مستقل سیکھنے کی جگہوں کی تعمیر نو یا بحالی شروع کریں۔

* سیکشن 1.4 (یونیسیف ماڈیول سے اخذ کردہ)

چائلڈ فرینڈلی اسپیس یا ٹی ایل سیز کا استعمال ہنگامی حالات میں بچوں کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے یونیسیف کی اہم حکمت عملیوں میں سے ایک ہے۔ یہ تصور غیر مستحکم حالات میں پروگرامنگ کے لیے ایک مربوط، حقوق پر مبنی نقطہ نظر ہے۔ چائلڈ فرینڈلی اسپیس اور ٹی ایل سیز کا مقصد محفوظ ماحول میں بنیادی سماجی خدمات فراہم کر کے بچوں کی بقا، ترقی، شرکت اور تحفظ کے حقوق کی ضمانت دینا ہے۔ بچوں کی فلاح و بہبود کے لیے اس خاندان اور کمیونٹی پر مبنی نقطہ نظر میں صحت اور حفظان صحت، تفریح، بچوں کی دیکھ بھال، نفسیاتی مدد اور تعلیم شامل ہیں۔

چائلڈ فرینڈلی اسپیس یا ٹی ایل سیز کے اہم اصول

• انسانی حقوق پر مبنی نقطہ نظر کی فراہمی: یہ بقا، ترقی، شرکت اور تحفظ کے حقوق کو یقینی بنانے کے لیے شامل ہے اور بنیادی خدمات کو مربوط کرتا ہے۔

• بچوں اور ماؤں کے لیے خدمات کے باہمی طور پر تقویت دینے والے بنیادی پیکیج کے ایک مربوط سیٹ کی فراہمی: بچوں کی صحت، ماؤں اور بچوں کی مدد، نفسیاتی مدد، تعلیم اور تفریح، والدین کے لیے مشاورت۔

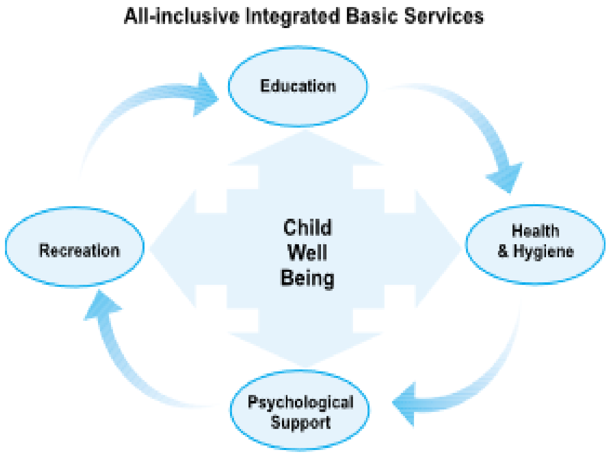
• بچوں کے حقوق کے تحفظ کی وکالت کرنے کا موقع۔

• کم از کم معیارات کا قیام: ہر خدمت کے لیے کافی جگہ اور سامان ہونا ضروری ہے، یعنی تعلیم، تفریح وغیرہ۔

چائلڈ فرینڈلی اسپیسز کو فعال کرنا شکل

سی ایف ایس یا ٹی ایل سیز کے تصور کے پیچھے اہم نکات کو حاصل کرتا ہے۔

The Concept of Child Friendly Spaces (CFS/TLC)



Interdependent circle to ensure children's rights to Survival, Development, Participation and Protection.

سی ایف ایس یا ٹی ایل سیز میں ہونے والی اہم تعلیمی سرگرمیوں میں خواندگی، عدد اور زندگی کی مہارتوں کے ساتھ ساتھ کھیل CFS / ٹی ایل سیز میں اور سماجی تفریحی سرگرمیوں کی دیگر اقسام شامل ہیں۔ چونکہ اسکول اکثر بچوں اور خاندانوں کے لیے اکٹھے ہونے کی جگہ ہوتا ہے، اس لیے یہ ماحول دیگر خدمات فراہم کرنے کی بھی اجازت دیتا ہے، جیسے کہ نفسیاتی مدد اور بنیادی صحت اور غذائیت کی خدمات۔

مراکز میں پری اسکول کے بچوں، پرائمری اسکول جانے والے بچوں، نوجوانوں اور والدین کے لیے ٹارگٹڈ پروگرام ہونے چاہییں۔ چائلڈ فرینڈلی اسپیس یا ٹی ایل سیز کے اندر ہونے والی اہم سرگرمیاں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

1۔ بنیادی صحت، غذائیت اور بچے کی دیکھ بھال

2۔ حفظان صحت، پانی اور صفائی کی خدمات

3۔ ابتدائی بچپن کی دیکھ بھال اور نشوونما

4۔ پرائمری اسکول

5۔ تفریح

6۔ نفسیاتی سماجی مدد

7۔ نوجوانوں کی سرگرمیاں

8۔ ماں کی مدد

سی ایف ایس یا ٹی ایل سیز کی منصوبہ بندی کرتے وقت، متعلقہ صنفی تحفظات کو ذہن میں رکھیں۔

1۔ ثقافتوں میں جہاں لڑکیوں اور لڑکوں کے لیے ایک ساتھ سیکھنا قبول نہیں کیا جاتا ہے، وہاں سیکھنے کے ماحول کو قائم کرنے کی کوشش کریں جو دونوں کے لئے خاص طور پر الگ ہوں۔

2۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ایک محفوظ، حفاظتی ماحول پیدا کرنے کے لیے تمام ضروری اقدامات کیے گئے ہیں جو لڑکیوں کی تعلیم کو فروغ دیتا ہے اور والدین کو اپنی بیٹیوں کو اسکول بھیجنے کی ترغیب دیتا ہے۔

ہنگامی حالات کے بعد تعلیمی سرگرمیاں

تیز رفتار تعلیمی ردعمل کے کلیدی مراحل ہنگامی حالات میں تعلیم کی فراہمی کے حوالے سے، یونیسیف، یو این ایچ سی آر اور یونیسکو نے تعلیمی ردعمل کے تین اہم مراحل کی نشاندہی کی ہے۔

مرحلہ 1: تفریحی اور تیاری

مرحلہ 2: غیر رسمی تعلیم

مرحلہ 3: رسمی تعلیم

مرحلہ 1: تفریحی اور تیاری کے لیے سب سے پہلے بچوں کے لیے منظم سرگرمیوں کے قیام پر زور دیا جاتا ہے، جس میں 'محفوظ جگہوں' کا قیام شامل ہے۔ معمولات زندگی، کھیل، موسیقی اور آرٹ کی سرگرمیوں کی شکل میں تفریح کے ذریعے قائم کیے جاتے ہیں، جو حالات کو معمول پر لا سکتے ہیں اور بچوں کو کلاس روم کی ترتیب میں واپس آنے کے لیے تیار کر سکتے ہیں۔

مرحلہ 2: غیر رسمی تعلیم: یہ ابتدائی ہنگامی ردعمل غیر رسمی طریقوں پر زور دیتا ہے، جگہ، وقت اور مواد کی زیادہ سہولت تعیناتی کی اجازت دیتا ہے، جو ہنگامی صورتحال کے آغاز پر غیر مستحکم صورتحال کو مد نظر رکھتا ہے۔

غیر رسمی تعلیم کے مقاصد:

انسانی ہمدردی کے ماحول میں غیر رسمی تعلیم کا مقصد بنیادی مضامین جیسے خواندگی، عدد اور زندگی کی مہارتوں کے مطالعہ کے ذریعے بچوں کو بنیادی مہارتیں سیکھانا ہے، جو کہ معمول کی تعلیم کی بحالی تک زیر التواء ہے۔ اس مرحلے میں خاص طور پر بچوں کے نفسیاتی تناؤ کو دور کرنے یا کم کرنے کے لیے گروہی سرگرمیاں بھی شامل ہیں جیسے کہ تفریح۔

1. بچوں کو ان کی مادری زبان میں پڑھنے اور لکھنے کا بنیادی مواد فراہم کریں۔

2. تفریحی اور کھیل کی سرگرمیوں کو فروغ دیں۔

3. اساتذہ کو بنیادی تدریسی آلات اور تربیت فراہم کریں۔

4. کمیونٹی پر مبنی اسکولنگ کے اقدامات کو مضبوط بنانا تعلیمی نظام، اسکولوں اور کلاس رومز کی بحالی کو فروغ دینا ہے۔

مرحلہ 3: رسمی تعلیم پر واپس جائیں جب ضروریات پر مبنی ڈیٹا اکٹھا ہو جائے، تو اس بات کا تعین کریں کہ آیا رسمی نصاب کو لاگو کرنے کے لیے ضروری شرائط (بشمول مواد، انفراسٹرکچر، آلات اور استحکام / سیکیورٹی) موجود ہیں۔ کچھ علاقے دوسروں کے مقابلے میں کم متاثر ہو سکتے ہیں اور بچے زیادہ تاخیر کے بغیر سکولوں میں واپس جا سکتے ہیں۔

رسمی تعلیم کے مقاصد

اس مرحلے میں تعلیم کے استحکام اور باضابطہ اسکولنگ کے تعارف کے لیے تیار کردہ سرگرمیاں شامل ہیں۔ مقصد کلاس روم کی معمول کی صورت حال کی طرف بڑھنا ہے، جس میں درج ذیل خصوصیات میں سے کچھ شامل ہیں:

• اسکول عام ٹائم ٹیبل کی بنیاد پر کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

• اسکولوں میں پڑھانے اور سیکھنے کا ایک منظم نظام ہے۔

• اسکولوں میں اسکول کے زیادہ تر عام مضامین شامل ہوتے ہیں۔

• اسکولوں میں امتحانات منعقد کرنے کی صلاحیت ہے۔

• ضرورت کے مطابق نصابی کتابیں تیار اور اپ ڈیٹ کی جاتی ہیں۔

• اساتذہ کو نئی صورتحال سے نمٹنے کے لیے تربیت دی جاتی ہے۔

رسمی تعلیم کی بحالی: اگر باضابطہ تعلیمی نظام میں منتقل ہونے کے لیے شرائط موجود نہیں ہیں، تو غیر رسمی تعلیم کے عمل کے دوران کیے جانے والے فیصلوں اور سرگرمیوں کی فہرست کا جائزہ لیں۔

پیچیدہ ہنگامی حالات میں نصاب:

• ہنگامی حالات میں نصابی ردعمل کی منصوبہ بندی کرتے وقت، تین عوامل کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

1 بچوں پر ہنگامی حالات کا نفسیاتی اثر

2۔ ہنگامی حالات میں تعلیم کا مقصد

پیچیدہ ہنگامی حالات میں معیاری تعلیم کا حصول۔

پیچیدہ ہنگامی حالات میں معیاری تعلیم

کلاس روم میں سیکھنے کا معیار 'کلاس روم کی آب وہوا' سے مشروط ہے۔ اس اشارے کو تشکیل دینے والے متغیر طلباء کے درمیان پر تشدد یا مثبت ماحول کی سطح اور سیکھنے کے عمل میں استاد اور طالب علم کے تعلقات کے معیار کی پیائش کرتے ہیں۔ اس متغیر کو دوسرے پہلوؤں جیسے کہ اسکول کے ظاہری حالات، ملٹی کلاس رومز یا 'نارمل' کلاس رومز،، یا اساتذہ کی تربیت کی اہلیت یا معیار کے مطابق بچوں کی تقسیم سے کہیں زیادہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔

ایک مثبت کلاس روم آب وہوا کو بہتر کرنے میں، درج ذیل پہلوؤں پر غور کرنے کی ضرورت ہے:

1۔ روزمرہ معمولات اور عادات کی دوبارہ تخلیق

2۔ رشتہ دارانہ رویوں کا دوبارہ قیام / دوستانہ ماحول مہیا کرنا

3۔ تخلیقی اظہار تک رسائی

4۔ کھیل اور مزاح۔

تفریح اور کھیل کود اور متعلقہ تخلیقی سرگرمیوں کی نشوونما پر زور اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ پڑھنے، لکھنے، عدد اور زندگی کی مہارتوں کی تعلیم کی سرگرمیوں کی اور ان کی فراہمی پر۔

زیادہ تر معاملات میں، ہنگامی حالات کے ابتدائی مراحل میں، کم از کم ایک بنیادی نصاب تیار کرنا ضروری ہوتا ہے، جس کا مقصد طویل مدت میں ایک سے زیادہ رسمی تعلیمی نظام کی تعمیر کرنا ہے۔ خاص طور پر قدرتی آفات سے متاثر ہونے والے بچوں اور نوجوانوں کے لیے موزوں تدریسی اور تدریسی مواد کے ڈیزائن اور فراہمی کے سلسلے میں بین الاقوامی تنظیموں کے تعاون سے مقامی معلمین کا انضمام ہنگامی حالات کے لیے مناسب تعلیمی ردعمل پیدا کر سکتا ہے،۔

پہلے سے پیک شدہ کٹس

ہنگامی حالات کے دوران پہلے سے پیک شدہ کٹس کا استدلال

ضروریات کی تشخیص کی بنیاد پر، اور کمیونٹی کے ساتھ مل کر، پرائمری تعلیم کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے ضروری بنیادی سامان کی نشاندہی کریں۔ اس بات کا تعین کریں کہ اس خطے میں کون سا تعلیمی مواد پہلے سے موجود ہے، اور کن چیزوں کو حاصل کرنے کی ضرورت ہے

ہنگامی صورت حال کے بعد تجویز کردہ اہم پیکجز یہ ہیں:

1۔ اسکول ایک باکس میں کِٹ

2 تفریحی کٹ

3۔ ابتدائی بچپن کی کٹ

ان پیکجوں کے لیے اساتذہ کی طرف سے کم سے کم تعاون کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ بچوں کو اپنی بہتری کی طرف گامزن کرنے اور زیادہ خود مختار بننے کے لیے بااختیار بناسکتے ہیں۔ وہ ہنگامی ردعمل کے پہلے مرحلے کے لیے بنیادی تعلیمی اور تفریحی مواد فراہم کرتے ہیں، اور تعلیم کے دوسرے مرحلے کے آغاز اور منصوبہ بندی میں منتقلی میں مدد کرتے ہیں۔

نوٹ کریں کہ یہ کٹس ہنگامی حالات میں کم سے کم پیکیج فراہم کرتی ہیں، اور دیگر مواد کو ضروری اور متعلقہ طور پر شامل کیا جانا چاہیے۔

<u>ہنگامی حالات میں تعلیم ایک ریسورس ٹول کٹ</u>

یہ ضروری ہے کہ پہلے سے پیک شدہ اور اضافی مواد کو منتخب کیا جائے اور مقاصد اور سرگرمیوں کے ایک سیٹ کے مطابق استعمال کیا جائے۔ ہنگامی حالات میں بچوں کی تعلیمی ضرویات سے نمٹنے کے لئے کم از کم نصاب کے اطلاق کے ساتھ ساتھ، ایک نظر ثانی کا عمل بھی ہو سکتا ہے جس میں نظر ثانی شدہ معیاری نصاب کا تنقیدی تجزیہ اور مشاورتی عمل شامل ہو۔

سکول-اِن-اے-باکس (SIB) کٹ کا مقصد ہنگامی حالات میں بچوں کی تعلیمی ضروریات کے لیے زیادہ تیزی سے ردعمل کی اجازت دینا ہے۔ اس میں ان مہارتوں کا احاطہ کیا گیا ہے جو عام طور پر پہلی اور چوتھی جماعت کے درمیان تیار کی جاتی ہیں اور ان کا مقصد تقریباً چھ ماہ ہوتا ہے۔ مواد کو معیاری بنایا گیا ہے تاکہ انہیں زیادہ تر سیاق وسباق میں استعمال کیا جاسکے جہاں مقامی نصاب دستیاب نہیں ہیں۔

مشمولات:

• SIB کٹ ضروری سیکھنے اور تدریسی مواد پر مشتمل ہے اور بچوں کی مادری زبان میں بنیادی خواندگی اور شماریات سکھانے کا طریقہ کار ہے۔

• اس کے ساتھ بنیادی ہدایات کا ایک مجموعہ ہے۔

• SIB کٹ میں طلباء کے بڑے گروپ کے لیے اسکول کا سامان اور مواد اور استاد کی رہنمائی کے لیے سامان شامل ہے۔

• باکس دھات میں دستیاب ہے تاکہ یہ مشکل سفر سے بچ سکے اور ہنگامی حالات میں بچوں کی اکثر موبائل زندگیوں کو پورا کر سکے۔

کیا کرنا ہے:

• ماڈیولز اور کٹس کو ڈیزائن، تیار اور ذخیرہ کریں۔

• کمیونٹی ورکرز یا اساتذہ کی بطور انسٹرکٹر شناخت اور تربیت کریں۔

• تربیت اور کٹ کی تقسیم کو مربوط کریں۔

• کٹ کو مقامی سیاق و سباق کے مطابق نصابی کتب یا نصاب کے ساتھ ضمیمہ دے کر ڈھالیں جو اس سیاق و سباق سے متعلق ہوں۔

کیا یاد رکھنا ہے:

1. SIB کٹ لچکدار ہے اور بچوں اور اساتذہ کو کہیں بھی 'کلاس روم' قائم کرنے کی اجازت دیتی ہے۔

2. کٹ کا مقصد رسمی نصاب کو تبدیل کرنا نہیں ہے بلکہ بچوں کو اس وقت تک عارضی تعلیمی خدمات فراہم کرنا ہے جب تک کہ وہ رسمی اسکولنگ میں داخل نہ ہو جائیں۔

3. کٹ کو پہلے ردعمل کے طور پر دیکھا جانا چاہیے، جب مقامی نصاب دستیاب نہ ہو تو استعمال کیا جائے۔

4. کٹ کو متعلقہ مقامی مواد کے ساتھ ضمیمہ کیا جانا چاہیے اور اسے جلد از جلد مقامی نصاب کے مطابق ڈھال لیا جائے۔

5. عدم استحکام کے طویل المدتی حالات میں، مقامی طور پر تیار کردہ کٹس اکثر تیز ردعمل والی سکول-ان-اے-باکس کٹس کی جگہ لے لیتی ہیں۔ ایسی کٹس میں ایسی اشیاء نہیں رکھنی چاہیے جنہیں مقامی طور پر دستیاب مواد سے تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔

6. چونکہ کٹ کے مواد کے استعمال کی تخمینی مدت تقریباً چھ ماہ ہے، دستیاب اختیارات کی بنیاد پر، فیصلہ کریں کہ آیا مقامی طور پر متبادل کا آرڈر دینا ہے یا سپلائی ڈویژن سے پہلے سے پیک شدہ ریپلنشمنٹ کٹ کا آرڈر دینا ہے۔

7. جب کہ کٹ کی مدت تقریباً چھ ماہ تک رہنا ہے، یہ مدت مقرر نہیں ہے۔ اگر اس مدت کے اختتام پر باضابطہ نصاب کو دوبارہ متعارف نہیں کرایا جا سکتا ہے، تو اسکول-ان-اے-باکس کٹ کے مواد اور نصاب کو جب تک ضروری ہو بڑھایا جا سکتا ہے۔

8. چونکہ تعلیمی سرگرمیوں کی جگہ کو ہنگامی حالت میں کثرت سے منتقل کیا جا سکتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ تمام مواد کو باکس میں محفوظ طریقے سے رکھیں جب وہ استعمال میں نہ ہوں۔ کٹ کی انتظامیہ اور حفاظت کی ذمہ داری ہیڈ ٹیچر اور سرگرمیوں کو نافذ کرنے والوں پر ڈالی جائے اور تمام مواد کا کڑا احتساب نافذ کیا جائے۔

سیکھنے کی سرگرمیوں کے لیے اساتذہ کی رہنمائی:

یہ گائیڈ، جو کٹ میں دستیاب کچھ مواد کے استعمال کی نشاندہی کرتی ہے، اس میں خواندگی، عدد، صدمے سے شفا، جسمانی تعلیم، تخلیقی عملی فنون، موسیقی اور ڈرامہ، اور امن کی تعلیم کے اسباق ہیں اور اسے کئی ممالک میں استعمال کیا گیا ہے۔۔ ہنگامی تیاری کی منصوبہ بندی کے دوران، موجودہ گائیڈز کا جائزہ لینا اور مقامی ورژن تیار کرنا ضروری ہے جن کا مناسب زبان میں ترجمہ کیا گیا ہے اور ثقافتی طور پر قابل استعمال بنایا گیا ہے۔

کیا یاد رکھنا ہے:

• گائیڈ کو ایک نصابی کتاب کے طور پر استعمال نہ کریں، بلکہ اسے ایک حوالہ گائیڈ یا تعلیمی سرگرمیاں کرنے کے لیے نقطہ آغاز کے طور پر دیکھیں۔

• ہر سیاق وسباق میں گائیڈ میں معلومات کو اپنائیں اور تبدیل کریں اور اس کو مقامی مواد کے ساتھ پورا کریں تاکہ پڑھائے جانے والے بچوں کی ضروریات کو پورا کیا جا سکے۔ یہ ایک تیاری کی سرگرمی کے طور پر کیا جانا چاہئے.

اساتذہ کا مواد School in-a-box Kit	
تعداد	مواد کی تفصیل
1	نیلے نائیلون بیگ
2	قلم،سیاہ
2	قلم،سرخ
	قلم،نیلا
1	مثلث،30-60-90ڈگری
1	مثلث،90-45ڈگری
1	چاک،رنگ/ BOX-100
3	چاک،سفید/ BOX-100
3	مشقی کتاب،A4
4	لکڑی کی گھڑی برائے تدریس
1	قلم،فلیٹ ٹپ/ SET-6
2	مارکر،فلپ چارٹ چار رنگوں کے
2	قینچی،تیز،180ملی میٹر
1	ٹیپ،پیمائش،5 میٹر
1	پینٹ،چاک بورڈ،سیاہ
2	برش،پینٹ
1	باکس،ذخیرہ کرنے کے لیے
1	پوسٹرز/SET-3
1	کمپاس،40سینٹی میٹر
1	فٹا/ سکیل،100سینٹی میٹر
1	کیوبز،رنگین/SET-100
1	رجسٹر،A4،مربع
2	جھاڑن/ وائپر
1	Decal, UNICEF, round, diameter 205mm
2	یونیسیف تربیتی کتابچہ
1	ٹیپ،چپکنے والی،adhesive tap 1.5 سینٹی میٹر x 10میٹر/ BOX-20

طلباء کا مواد School in-a-box Kit	
تعداد	مواد کی تفصیل
48	کریون،ویکس/ BOX-8
120	صافی،نرم،پنسل کے لیے
100	مشقی کتاب ریاضی کے لیے
100	مشقی کتاب
100	پنسل شارپنر
144	سلیٹ کے لیے144 پنسل
144	پنسل،ایچ بی گریڈ،سیاہ
80	بیگ،کیریئر
10	رولر،30سینٹی میٹر/SET-10
40	قینچی،حفاظت،B/B
40	سلیٹ،طالب علم کی

اساتذہ کا مواد اسکول میں ایک باکس ریپلنیسمنٹ کٹ	
مواد کی تفصیل	تعداد
قلم، بال پوائنٹ، سیاہ	2
2 قلم، بال پوائنٹ، سرخ	2
2 قلم، بال پوائنٹ، نیلا	3
3 چاک، مختلف رنگ/ BOX-100	3
3 چاک، سفید/ BOX-100	2
2 مشقی کتاب، A4، 8-ملی میٹر، 96 صفحات	2
1 قلم، فیلٹ ٹپ، ایس رنگ، 0.8-1 ملی میٹر/ PAC-6	1
2 مارکر، فلپ چارٹ، رنگ، ٹپ-4.5 ملی میٹر/ PAC-4	2
2 پینٹ، چاک بورڈ، سیاہ	2
2 رجسٹر، A4، ریاضی ولا، 40 شیٹس	2

طلباء کے لئے مواد اسکول میں ایک باکس ریپلنیسمنٹ کٹ	
مواد کی تفصیل	تعداد
کریون، ویکس / باکس-8	40
صافی، نرم، پنسل کے لیے	120
مشقی کتاب، A5، 5 ملی میٹر ریاضی، 48 صفحات	100
مشقی کتاب، A5، 8-ملی میٹر، 48 صفحات	100
پنسل شارپنر، پلاسٹک	96
چوک سلیٹ کے لیے	144
پنسل، ایچ بی گریڈ، سیاہ	144

تفریحی کٹ

ہنگامی حالات میں تفریح کی اہمیت ہنگامی حالات میں بچوں کی اکثریت کو مختلف عوامل کی وجہ سے صدمے کا سامنا کرنا پڑے گا، جیسے کہ تشدد کا پھیلنا، ان کے خاندان اور کمیونٹی کے ڈھانچے میں خلل پڑنا، یا بنیادی وسائل کی کمی۔ اس سے ان کی نفسیاتی اور جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے۔

ان بچوں کو ان کی 'تباہ شدہ دنیا' کا حصہ بحال کرنے میں مدد کرنے کا پہلا قدم نیم ساختہ تفریحی سرگرمیوں کا اہتمام کرنا ہے۔ کھیل اور تفریح شفایابی کے عمل کا ایک لازمی حصہ ہیں اور بچوں کی نفسیاتی بہبود کے احساس کو بحال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ کھیل بچوں کو اپنے ارد گرد کے واقعات سے اپنے طریقے سے منسلک کرنے کی اجازت دیتا ہے اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے وہ اپنے نشوونما کے دور میں دوبارہ داخل ہونے میں مدد کر سکتے ہیں۔ سماجی ثقافتی اور تفریحی سرگرمیاں جیسے میوزیکل گروپس، ڈانس، آرٹ فیسٹیول، کھیلوں کے مقابلے، فٹ بال گیمز اور گروپ آؤٹنگ بہت مقبول ہیں۔ اس طرح کی سرگرمیاں اساتذہ اور کمیونٹی ورکرز کے ذریعے منعقد کی جا سکتی ہیں۔

مشمولات:

1. بنیادی کٹ کھیلوں اور دیگر تفریحی تربیتی مواد کے باکس پر مشتمل ہوتی ہے۔
2. یہ تقریباً 80-160 بچوں کو پورا کر سکتا ہے، جس میں دو سے چار انسٹرکٹر چالیس بچوں کے ایک گروپ کے ساتھ ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔

مقصد

Recreation Kit کا مجموعی مقصد ان نفسیاتی صدمات کو دور کرنے میں مدد کرنا ہے جن کا سامنا بچوں کو غیر مستحکم یا خاص طور پر مشکل حالات میں ہوتا ہے۔

نوٹ: تفریحی کٹ میں عام مواد شامل ہے جس کی ہر حالت میں ضرورت ہے۔ یہ مواد تمام ملکی پروگراموں کی مکمل ضروریات کو پورا نہیں کر سکتا، جس میں دیسی کھیل اور دوسرے کھیل شامل ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ موسیقی کے آلات کو کٹ میں شامل نہیں کیا گیا ہے، کیونکہ وہ آلات جو ایک ثقافت میں بڑے پیمانے پر استعمال ہوتے ہیں دوسری ثقافتوں کے لیے مناسب نہیں ہو سکتے۔ اگر ضرورت ہو تو دیسی اشیاء مقامی طور پر فراہم کیا جانا چاہیے۔ یہ کٹ اس وقت تک موثر نہیں ہوگی جب تک کہ اساتذہ کی تربیت اور مقامی شراکت داروں اور حکام کے ساتھ تیار کردہ گائیڈز کی مدد نہ لی جائے۔ مواد کو لڑکیوں اور لڑکوں کے کھیلوں، کے طریقوں اور دوسرے کھیلوں پر یکساں غور کرنا چاہیے۔

مواد اور کٹ کا استعمال یہ کٹ تقریباً 40 بچوں کے لیے بنائی گئی ہے۔ کٹ کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جس میں استاد اور شاگردوں کے لیے مواد موجود ہے۔

پیڈلاک کے ساتھ میٹل باکس تمام اشیاء کے محفوظ ذخیرہ کو یقینی بنانے کے لیے، کٹ کو دھات کے باکس میں دو کوڈ شدہ پیڈلاک کے ساتھ محفوظ کیا جاتا ہے۔ ہر سیشن میں، استاد اس سیشن کے لیے درکار مواد تقسیم کرتا ہے اور استعمال کے بعد میں شاگردوں سے واپس لے کر، انہیں دوبارہ باکس میں ڈالتا ہے اور اسے لاک کر دیتا ہے۔

Tabards، 20 کا سیٹ tabards رنگین ٹیونکس ہیں جو ٹیم کے کھیلوں کے دوران دو ٹیموں کے درمیان فرق کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

جھنڈے کے ساتھ پکٹس میدان کی تصویر کشی کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ کھیلتے وقت، تاہم، ٹیم کے کھلاڑیوں کے لیے یہ دیکھنا مشکل ہوتا ہے کہ آیا کوئی گیند میدان کے اندر آئی ہے یا باہر۔ پکٹس ٹیم کے کھلاڑیوں کو جائزہ فراہم کریں گے۔ چھ پکٹس مہیا کیے گئے ہیں، یعنی ایک ہر کونے کے لیے اور ایک ایک دو لمبے اطراف میں سے ہر ایک کے بیچ میں رکھنا ہے۔ سلیٹ کا مقصد ٹیم کے اسکور کو برقرار رکھنا ہے۔

کٹ کے لیے اشیاء کو کیسے بھرنا ہے تفریحی کٹ قابل استعمال اور پائیدار دونوں چیزوں پر مشتمل ہے۔ تفریحی کٹ کم از کم ایک سال تک قابل استعمال رہ سکتی ہے، خاص طور پر جب اساتذہ مواد کی اچھی طرح دیکھ بھال کرتے ہیں، لیکن چاک جیسی اشیاء کی دستیابی کو یقینی بنائیں۔ جب بھی اشیاء دستیاب ہوں، انہیں زیادہ سے زیادہ پائیداری کے لیے مقامی طور پر خریدا جانا چاہیے۔

طلباء کا مواد ریکریشنل کٹ	
مواد کی تفصیل	تعداد
سرخ نائیلون میش Tabards،	20
Skittle, wooden, 9, with 2 balls/SET	2
والی بال، پیشہ ورانہ ماڈل	2
بغیر پول کے 1m والی بال نیٹ، 9.5 1،	1
فٹ بال، گول، جونیئر، مصنوعی چمڑا	2
گیند، سپنج ربڑ، 60-80 ملی میٹر قطر	5
SET-6 / جھنڈے کے ساتھ پیکیٹ	1
رسی ٹاپ نائیلون 3 میٹر	6
ہاپ اسکاچ گیم	4
اساتذہ کا مواد	
مواد کی تفصیل	تعداد
مشقی کتاب، A4، 8- ملی میٹر، 96 صفحات	3
قلم، بال پوائنٹ، سیاہ	1
چاک، پاؤڈر، 3 کلو کا ڈبہ	1
2 ہینڈ بال، سینئر، مصنوعی چمڑا	3
3 ہینڈ بال، جونیئر، مصنوعی چمڑا	2
غیر دھاتی سیٹی ریفری کے لیے	2
گیندوں کے لیے فلائنگ کٹ	1
پیائشی ٹیپ، 5 میٹر لمبائی	2
سلیٹ، طالب علم، (210 x 297) A4 ملی میٹر	2
1 چاک، سفید / BOX-100	1
نیلا نائیلون بیگ، یونیسیف	1
آسمانی کاٹن ٹی شرٹ یونیسیف (بڑی)	1
سفید کاٹن کی یونیسیف بیس بال کیپ	1

ابتدائی بچپن کی کٹ:

• یہ غیر مستحکم حالات میں بچوں کی نفسیاتی ضروریات کے بارے میں بنیادی معلومات پر مشتمل ہے، کٹ کے مواد کے ساتھ کھیلنے کی سرگرمیاں تجویز کرتا ہے، اور مقامی طور پر دستیاب مواد سے کھلونے بنانے کے لیے آئیڈیاز دیتا ہے۔

اس کٹ میں دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے 27 اجزاء شامل ہیں، 0-3 سال کے بچے اور 4-6 سال کے بچوں کے لئے اجزاء شامل ہیں۔

کیا کرنا ہے:

• Early Childhood Development Kit کا مقامی ورژن تیار کریں۔

• ماڈیولز اور کٹس کو ڈیزائن، تیار اور ذخیرہ کریں۔

• کمیونٹی ورکرز یا اساتذہ کی بطور انسٹرکٹر شناخت اور تربیت کریں۔

تربیت اور کٹ کی تقسیم کو مربوط کریں۔

• کٹ کو مقامی سیاق و سباق کے مطابق نصابی کتب یا نصاب کے ساتھ ضمیمہ دے کر ڈھالیں جو اس سیاق و سباق سے متعلق ہوں۔

کٹس کے فوائد

• وہ ایک منظم طریقے سے ہنگامی حالات میں تعلیمی رد عمل شروع کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

• وہ تیاری اور یونٹ لاگت کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ (ان کٹس کو ذخیرہ کرنے سے، انہیں تعینات کرنا آسان ہو جاتا ہے، جس سے تیز رفتار، جامع رد عمل فراہم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔)

• وہ اشیاء کو ڈیزائن کرنے، معاہدہ کرنے، اور تیار کرنے یا جمع کرنے کی ضرورت سے وقت بچاتے ہیں۔

• پہلے سے پیک شدہ اشیاء اکثر بارش اور ٹرانسپورٹ کو پہنچنے والے نقصان سے بہتر طور پر محفوظ رہتی ہیں، نیز کلاس روم میں ہی ذخیرہ کرنے کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔

• جب ایمرجنسی کے دوران کٹس کو پناہ گاہ، خوراک اور دیگر اہم اشیاء کے ساتھ تعینات کیا جاتا ہے، تو بچوں کے لیے توجہ اور مدد پیدا کی جا سکتی ہے۔

کٹ اشیاء:

• کٹس میں کچھ اشیاء دوسروں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے استعمال ہوتی ہیں (مثلاً ورزش کی کتابیں) اور پہلے سے پیک شدہ مزید کٹس بھیجنے کے بجائے، مخصوص اشیاء کا حساب لگا کر اس کے مطابق بھیجنا چاہئے، تاکہ زیادہ سپلائی اور غیر استعمال شدہ اشیاء کے ڈھیر سے بچا جاسکے۔

• کٹس کی ابتدائی ترسیل (عام طور پر) میں یہ شامل ہونا چاہیے: صحت اور حفظان صحت سے متعلق اشیاء، خاص طور پر ابتدائی طبی امداد اور صابن کے پلاسٹک کوٹڈ فلیش کارڈز کہانیوں کی کتابیں جن میں شفا، صحت، پانی اور متعلقہ مسائل پر پیغامات ہوں۔

• دیگر اشیاء جو انڈور کھیل کے لیے زیادہ موزوں ہیں اور گیمز کو تفریحی کٹ میں شامل کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ، کچھ جگہوں پر، بچوں کے لیے کچھ چیزوں کے ساتھ کھیلنے کے لیے کافی بیرونی جگہ کا ہونا محفوظ نہیں تھا۔ ایسی اشیاء کے لیے تجاویز میں کٹھ پتلی، پہیلیاں، کریون وغیرہ شامل ہیں۔

کٹ کے اندر موجود اشیاء معذور بچوں کی ضروریات کی کافی عکاسی نہیں کر رہی تھیں (یعنی زیادہ تر گیمز میں نمایاں نقل و حرکت کی ضرورت ہوتی ہے)۔ دونوں شعبوں پر توجہ دینے کی ضرورت ہے- اشیاء اور سرگرمیوں کے لحاظ سے جن میں مختلف ضروریات والے بچوں کو اور نگرانی کرنے والے گروپوں میں جو سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے رہے ہیں شامل کیا گیا ہے،۔

ابتدائی بچپن کی تعلیم کی کٹ	
تعداد	مواد کی تفصیل
1	لاک ہونے والی دھاتی اسٹور یج۔
1	پلاسٹک ٹب پانی جمع کرنے کے لیے 10لیٹر۔
2	یونیسیف کی آسمانی رنگ والی ٹی شرٹ
2	مشقی کتاب،،A4،-8ملی میٹر،96صفحات
5	صابن،ٹوائلٹ،بار،تقریباً110گرام،
5	سپنج/ربڑ60 گیندیں–80ملی میٹر قطر
2	کیوبز،لکڑی یاپلاسٹک،رنگین،100کاسیٹ
2	ذخیرے کی ٹوکری،پلاسٹک والی۔
1	Beads, wood, 25mm diameter, with laces/BOX-100
5	مختلف چیزیں بنانے کے لیے مٹی۔(Modelling, Clay)
1	دستانہ کٹھ پتلی6کاسیٹ.
2	نائیلون رسی ٹاپ۔
5	قینچی۔
1	ٹیپ،چپکنے والی،شفاف1.5سینٹی میٹر10m/BOX-20
1	گوند کی بوتل۔
2	چار رنگوں والے مارکر اور فلیپ چارٹ۔
10	کاغذی پیڈ / ڈرائنگ شیٹ۔
2	پیپر پیڈ،50شیٹس،سادہ،45 60 x سینٹی میٹر
20	Bag, carrier, A4, interlock seal
1	قلم،بال پوائنٹ،نیلا/PCK 10
10	کریون،ویکس،مختلف رنگ/BOX-8
2	پلاسٹک کی بالٹی،2.7لیٹر
1	لکڑی کے بلاکس،50/SET
1	دستانے کی پتلی،SET-6
1	Matching game

سہولت کار کے لئے مواد

ملٹی گریڈ کی تعریف

ملٹی گریڈ سے یا کثیر الجماعتی تدریس سے مراد ایک استاد کا مختلف عمروں، صلاحیتوں اور جماعتوں کے بچوں کو بیک وقت پڑھانا ہے۔ مختلف ماہر تعلیم ملٹی گریڈ تدریس کی تعریف درج ذیل الفاظ میں اس طرح کرتے ہیں:

1۔ بچوں کو بیک وقت پڑھانا

2۔ مختلف جماعتوں کو بیک وقت ایک ہی سلیبس کی مدد سے پڑھانا

3۔ ایک کمرہ جماعت میں ایک یا دو سے زائد جماعتوں کے بچوں کے لئے سیکھنے کے لئے سازگار ماحول کو ترتیب دینا

4۔ ایک سے زائد جماعتوں کو ایک ساتھ پڑھانا

جبکہ بچوں کی صلاحیتیں، عمریں، اور درسی کتابیں (ان میں موجود موضوعات) الگ اور مختلف نوعیت کے حامل ہوں۔

ملٹی گریڈ تدریس میں درپیش چیلنجز اور ان کے حل کے لیے تجاویز

سلیبس کی تیاری جو کہ ملٹی گریڈ کمرہ جماعت میں موجود بچے مختلف صلاحیتوں اور انداز کی حامل ہونے کے ساتھ ساتھ الگ الگ جماعتوں سے تعلق رکھتے ہیں ایسے میں ان سب کو بیک وقت پڑھانا خاصا دشوار گزار عمل بن جاتا ہے خصوصا جب سب کے لئے علیحدہ علیحدہ درجات اور موضوعات کے حامل کتابیں بھی موجود ہوں ٹیچر کو خاصی مہارت کے ساتھ ایسے موضوعات منتخب کر کے سلیبس تیار کرنا ہوتا ہے جو تمام بچوں کو ان کے درجے کا خیال رکھتے ہوئے پڑھایا جاسکے مثال کے طور پر جماعت اول کے لیے جانوروں کے نام جماعت دوم کے لیے جانوروں کی خصوصیات جماعت سوم کے لیے خصوصیات کی بنیاد پر انہیں پالتو جنگلی اور آبی جانوروں میں تقسیم کرنا وغیرہ۔

جگہ کی کمی اور طلبہ کی تعداد: ملٹی گریڈ کمرہ جماعت کا سب سے بنیادی مسئلہ کمروں کی عدم دستیابی اور بچوں کی زیادہ تعداد ہے یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو قابل ترین ٹیچرز کی کارکردگی کو بھی بری طرح متاثر کرتا ہے لیکن ہمارے زیادہ تر ٹیچرز ان حالات میں رہتے ہوئے اپنے فرائض سرانجام دے رہے ہیں اکثر سکولوں میں جگہ کی کمی کے باعث بچوں کو برآمدے اور راہداریوں میں بٹھانا پڑتا ہے۔ جو کمرہ جماعت کے لیے موزوں و مناسب طبعی ماحول کی یکسر نفی نظر آتی ہے۔ اس صورت حال میں بچوں کو ڈسپلن کرنے اور ان کے

اختلافات ختم کروانے میں صرف ہوتا ہے۔اسی طرح جماعت کے انتظام کی منصوبہ بندی اور کمرہ جماعت کی ترتیب میں بھی زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

جگہ کی کمی جیسے ناگزیر اور مشکل مسئلہ کو حل کرنے کے لئے ٹیچر بچوں کو کمرہ جماعت سے باہر لے جا کر تدریس کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔اگر میدان میسر نہیں ہے تو کمرہ جماعت کے اسکول کے باہر کے احاطے میں چھوٹے بڑے بچوں کی مخلوط گروپ بنا کر اس مسئلے کو حل کیا جا سکتا ہے۔ہر بڑے بچے کو دو چھوٹے بچوں کی حفاظت کی ذمہ داری دی جاسکتی ہے بچوں کی تعداد بہت زیادہ ہو تو بڑے بچوں سے مدد لینا ناگزیر ہو جاتا ہے۔

بچوں کی انفرادی صلاحیتیں اور اختلافات: ملٹی گریڈ کمرہ جماعت کا سب سے اہم اور ہر عمل سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والا حصہ بچے ہیں کیونکہ اس کمرہ جماعت میں الگ الگ عمروں کے بچے موجود ہوتے ہیں لہذا بڑے بچے چھوٹے بچوں پر دھونس اور اجارہ داری جمانے لگتے ہیں۔اکثر سرگرمیوں کے دوران بڑے بچے چھوٹے بچوں کو کام میں شامل ہونے کا موقع نہیں دیتے نتیجتا چھوٹے بچے سیکھنے کے عمل میں پیچھے رہ جاتے ہیں اگر ٹیچرز نےان باتوں کی جانب توجہ نہ دی تو بچوں میں عدم اعتمادی اور خوف پروان چڑھنے لگتا ہے ۔دوسری جانب کمرہ جماعت میں موجود بچے سیکھنے کے مختلف طریقوں سے انفرادی اختلافات کے حامل ہوجاتے ہیں بچوں کی زیادہ تعداد ہونے کے باعث ٹیچرز ان کے سیکھنے کی ضرورت پر مناسب توجہ نہیں دے پاتے۔

بچوں کے اختلافات جیسے مسئلے پر قابو پانے کے لیے بچوں کے ساتھ مل کر کمرہ جماعت کے اصول بنانا اور ان پر عمل کرنا انتہائی مفید حکمت عملی ہے۔دوسری طرف ٹیچر کا بچوں کو مختلف ذمہ داری سونپنا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔جیسے بڑے بچے ،بچے کا نام پڑھ کر کاپیاں تقسیم کر سکتے ہیں۔بچے سب سے کتابیں جمع کرکے میز پر رکھ سکتے ہیں۔چہارم و پنجم کے بچے چھوٹے درجوں والے بچوں کو کہانی کی کتاب پڑھ کر سنا سکتے ہیں۔کام کرنے کے بعد امدادی اشیا کو چھوٹے بچوں کی مدد سے واپس جگہ پر رکھ سکتے ہیں تصویری کہانی بنا سکتے ہیں۔

جماعت کے لئے ٹائم ٹیبل کی تیاری: اگر غور کیا جائے تو مختلف درجات کے بچوں کی ضروریات کو پورا کرنے اور ان کے وقت کے موثر استعمال کے لیے ایک عملی گریٹ جماعت کا ٹائم ٹیبل ترتیب دینا بہت ضروری ہے۔تاکہ کمرہ جماعت کا انتظام بہترین طریقے سے چلایا جا سکے۔یہ واضح رہے کہ اس طرح کی جماعت کا ٹائم ٹیبل دیگرجماعتوں مثلا مونوگریڈ جہاں ایک ہی جماعت کے بچوں کے لئے کمرہ مخصوص ہوتا ہے سے بالکل الگ ہے اس کی تیاری کے دوران بیشتر ایسے عناصر شامل غور رکھا جائے جس کی بدولت تمام بچے اپنے درجات سے قطع نظر سیکھنے کے عمل کا حصہ بنیں۔ضروری ہے کہ ٹائم ٹیبل کی ترتیب کے دوران ایسے مضامین کو شیڈول کا حصہ بنایا

جائے جو تمام بچوں کے لیے یکساں ہیں البتہ درجات کے حساب سے مختلف مضامین کو اس طرح ٹائم ٹیبل میں شامل کیا جائے کہ کم از کم دو یا تین جماعتوں کے بچوں کے لیے بیک وقت بنایا جا سکے اس دوران دیگر جماعتوں کے بچوں کے لئے ایک مضامین منتخب کئے جائیں کہ تمام درجات گریڈ کے بچوں کے لئے سیکھنے کا عمل مربوط ہو سکے۔مثال کے طور پر دو درجات کے بچوں کو اسلامیات کے مضمون میں صحت و صفائی پڑھاتے ہیں۔آپ دیگر درجات کے بچوں کے لئے سائنس اور اردو کے مضمون کا انتخاب کر سکتے ہیں اور اس میں بھی ذاتی امور ماحول کی صفائی کا موضوع بنا سکتے ہیں۔

چھوٹے درجات کو بنیادی اشکال پڑھاتے ہوئے دیگر درجات کے بچوں کو ٹو ڈی اور تھری ڈی اشکال کے بارے میں پڑھایا جا سکتا ہے اس طرح آرٹ ورک کے دوران پتوں یا پتھروں کی چھپائی کے بعد ان کی پیمائش کرتے ہوئے ریاضی کے مضمون پر بھی کام کیا جا سکتا ہے انگریزی اور اردو کی ایسی نظمیں ہیں جو چھوٹے بچے بڑے بچے مل کر پڑھ سکتے ہیں بڑے بچوں کو ان نظموں میں موجود مشکل الفاظ دیکھنے یا اسم اور صفت کی نشاندہی کرنے والے الفاظ کی شناخت کا کام دیا جاسکتا ہے۔اس طرح اردو اور معاشرتی علوم جیسے مضامین کے کئی عنوانات ساتھ پڑھے جا سکتے ہیں مثلا تاریخی شخصیات کاتعارف آلودگی کے مسائل وغیرہ یہاں ٹیچر سبق کی منصوبہ بندی اس طرح کریں کہ ایک یا دوسری گرمی کے ذریعے طلبہ کے مختلف حاصلات تعلیم کا حصول ایک وقت میں یقینی بنائیں جائیں۔

امدادی اشیا کی کمی: سرکاری سکولوں بالخصوص ملٹی گریڈ سکولوں میں امدادی اشیاء کی عدم دستیابی ٹیچر کے لیے بڑا مسئلہ ہے۔یقینا ایک ٹیچر بچوں کی اتنی بڑی تعداد کے لیے امدادی اشیا تیار نہیں کر سکتا اس لئے بہت آسان حکمت عملی کمرہ جماعت میں موجود سب سے اہم اور کارآمد عمل یعنی بڑے بچوں سے مدد لینا ہے ٹیچر ردی اور بیکار اشیاء کی مدد سے سامان تیار کریں اور اس تیاری کے دوران بڑے بچوں کو اپنے ساتھ شامل کریں۔بچوں کی روٹین اس طرح بنائیں کہ وہ اپنی پڑھائی ختم کر کے پہلے سے دیئے گئے ٹاسک یعنی امدادی اشیاء کی تیاری میں خود ہی مصروف ہو جائیں اور دیگر جماعت میں نظم و ضبط برقرار رکھنے کا بھی یہ مفید طریقہ ہے۔

بچوں کے سیکھنے کی رفتار جو کہ ملٹی گریڈ کمرہ جماعت میں مختلف درجات اور عمروں کے بچے شامل ہوتے ہیں جن کی سیکھنے کی رفتار ایک دوسرے سے بالکل الگ ہوتی ہے ایسے میں ٹیچرز کو بہت زیادہ صبر و تحمل کا مظاہرہ کرنا پڑتا ہے۔جلد بازی کی صورت میں بہت سے بچے سکھائے جانے والے تصورات موثر طور پر سمجھ نہیں پائیں گے۔جلد بازی کی صورت میں سلیبس تو شاید مکمل ہوجائے لیکن بچوں کی معلومات اور مہارتوں میں بہتری ممکن نہیں ہو سکے گی۔بہت زیادہ دیر سے سیکھنے والے بچوں کے لئے ٹیچر کو جماعت کے ایسے بچوں کے گروپ بنانے ہونگے جن کے سیکھنے کی رفتار نسبتا تیز ہو۔تا کہ وہ اپنے ساتھیوں کے سیکھنے میں مدد کر سکیں۔

ٹیچر کی کمی: ملٹی گریڈ جماعتوں کی موجودگی کا اہم سبب ٹیچر کی کمی ہے اکثر سکولوں میں محض ایک یا دو ٹیچرز پوری آبادی کے بچوں کو پڑھانے کی ذمہ داری ادا کر رہے ہوتے ہیں۔اگر ان میں سے ایک ٹیچر بھی بیمار پڑجائے یا کسی ذاتی وجوہ کی بنا پر اسکول آنے سے قاصر ہو تو اسکول کا نظام درہم برہم ہونے کا پورا امکان ہے۔اگر سکول میں محض ایک ٹیچر ہو تو اس کی غیر حاضر ہونے کی صورت میں بچوں کے وقت اور انرجی کا بھی ناقابل تلافی نقصان ہوتا ہے۔

ہنگامی حالات سے متاثرہ بچوں کے لیے ملٹی گریڈ کلاسز میں سیکھنے کی سرگرمیاں	
Skill	**Theme**
بقا کی مہارتیں: جہاں آپ رہتے ہیں وہاں رہنا سیکھنا محفوظ طریقے سے سرگرمیوں میں حصہ لینا	▪ حفاظتی اقدامات ▪ صحت اور حفظان صحت کو فروغ دینا اور ہنگامی حالات میں صحت کے خطرات کو سمجھنا (مثلاً، پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں، اسہال) ▪ تنوع میں اتحاد کو سمجھنا ▪ ماحولیاتی تعلیم
ترقیاتی ہنر: کچھ بننا سیکھنا لچک، قابلیت اور تعلق کا احساس پیدا کرنا	▪ سماجی ترقی ▪ سماجی ہم آہنگی، امن اور رواداری ▪ تنازعات کا حل ▪ اخلاقی تعلیم ▪ شہری ذمہ داری اور تبدیلی کو متاثر کرنے کی صلاحیت ▪ انسانی حقوق اور بچوں کے حقوق کے بارے میں معلومات ▪ نفسیاتی ترقی ▪ تنازعات کے تناظر میں جذباتی تندرستی اور ترقی ▪ تفریح اور تخلیقی صلاحیت ▪ عدم استحکام کے اثرات سے نمٹنا ▪ جسمانی نشوونما ▪ ثقافتی شناخت اور ورثہ ▪ زبان (مادری زبان)
سیکھنے کی مہارت: سیکھنا خواندگی اور شماریات کی بنیادی تعلیمی مہارتوں کو تیار کرنا/مضبوط کرنا، جو بچوں کو سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔	▪ خواندگی ▪ اعداد / ریاضی ▪ حقیقی دنیا کی تعلیم ▪ سائنس ▪ تاریخ، جیوگرافی اور آرٹ

ٹی ایل سی میں اہم سرگرمیاں کم لاگت کے یا بغیر لاگت کے مواد کے ذریعے:

- **<u>ڈرائنگ کا مقابلہ</u>:** بچوں کو اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے قابل بنانا، یہ سرگرمی ان کی تکلیف کو کم کر سکتی ہے اور انہیں اپنے منتقل کیے گئے کیمپوں میں بہتر انداز میں ایڈجسٹ کرنے کے قابل بنا سکتی ہے۔
- **<u>TLCs ٹی ایل سی کے لیے کم لاگت کے یا بغیر کسی لاگت کے مواد کے طریقے</u>:** یہ نہ صرف بچوں میں اپنے قریبی ماحول میں دستیاب مواد کو ری سائیکل کرنے کی صلاحیت پیدا کرے گا۔ پلاسٹک کی بوتلیں، دوبارہ قابل استعمال کھانے کے ڈبے، لکڑی کے ٹکڑے، کنکریاں، خشک پتے وغیرہ۔ اس سرگرمی کے ذریعے بچے اپنی زندگی کی ذمہ داری سنبھالنا سیکھیں گے۔
- **<u>سمعی وبصری معاونات</u>:** کا استعمال کرتے ہوئے تفریحی آئیڈیاز دکھانا: مواصلاتی مہارتوں کو بہتر بنائیں، انہیں ہنگامی حالات سے پہلے، دوران اور بعد میں مواصلات کے ذرائع سے متعلق سمجھائیں۔ جسمانی کھیلوں کے لیے مقامی طور پر دستیاب اشیاء کے ساتھ انہیں تفریحی سرگرمیوں کے آئیڈیاز دکھائیں۔ کیمپ میں بزرگوں کی مدد سے ثقافتی کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ٹی ایل سی کے قرب وجوار میں، اور ان کے کیمپوں / منتقلی کے علاقوں میں اور آس پاس مختلف پودوں کی باغبانی کرنا سبز گروپ بنانا؛ ۔
- .ہائی اسکول کے طلباء کو چھوٹے بچوں کے لیے ہم مرتبہ تعاون کے لیے گروپ بنانے میں مشغول کریں اور کمیونٹی کے لیے، اپنے لیے اور دوسرے بچوں کے لیے کردار اور ذمہ داریوں کو سمجھنے میں ان کی مدد کریں۔
- کثیر درجے کی رسمی اور غیر رسمی تعلیمی سرگرمیوں کے لیے ہفتہ وار ٹائم ٹیبل تیار کریں
- کم قیمت / یا بغیر لاگت کے ٹیچنگ ایڈز / تدریسی مواد

ہینڈ آؤٹ:

ٹیچنگ ایڈز کو ہمیشہ سیکھنے کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے چاہے وہ نقل ہوں، اصلی ہوں، چھوٹے ہوں یا گھر کے کباڑ سے بنی ہوں، کم قیمت ہوں یا بغیر قیمت کے مواد۔ وہ ریسرچ اور سوچ کے لیے ایک محرک فراہم کرتے ہیں۔ ان ایڈز کے اضافی استعمال کے ساتھ، تعامل / نئی اشیاء بنائیں جاسکتی ہیں۔ بالغ افراد حسی اور زبان کے تجربات کی تشریح کرنے، ان کی سابقہ تفہیم کو واضح کرنے اور ان کا تعلق جوڑنے میں نوجوانوں کی مدد کرتے ہیں۔

کم عمری میں، جب بچہ اپنے ارد گرد کی ہر چیز کو جاننے کے لیے بہت متجسس ہوتا ہے اور اس کی ذہنی نشو و نما اور شخصیت کی نشو و نما کے لیے، اس کی زندگی کو حوصلہ افزا تجربات سے بھرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مناسب تدریسی امداد ان کی پوشیدہ صلاحیتوں کو نکھارنے میں ان کی مدد کرتی ہے۔

ہمارے ملک کے تناظر میں اور ہمارے دور دراز / دیہی علاقوں کے زمینی حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے، اگر مقامی دستیاب مواد یا کم قیمت مواد سے تدریسی سامان تیار کیا جا سکتا ہے، تو وہ بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ لیکن زیادہ سے زیادہ فائدہ اُس وقت ہو گا جب در حقیقت اساتذہ / سہولت کاروں / دیکھ بھال کرنے والوں کو خود تدریسی سامان تیار کرنا سکھایا جائے گا۔

ان ذیل میں دی گئی اشیاء سے کم لاگت / بغیر لاگت والی تدریسی امداد تیار کی جا سکتی ہے۔

• پرانے اخبارات، • گتے کے ڈبے، • تھرموپول شیٹ، • موتیوں کی مالا / بٹن، • پرانی فائل کور، • مٹی، • ٹن کے برتن، • استعمال شدہ سیمنٹ کے تھیلے

• سافٹ ڈرنک کی بوتل کے ڈھکن،

• ربڑ کی پرانی چپل،

مندرجہ بالا تمام بحث کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ استاد / سہولت کار / دیکھ بھال کرنے والے کی اس طرح سے حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے کہ وہ ان تدریسی امداد کو لگن کے ساتھ تیار کرنا اور استعمال کرنا سیکھے اور اس سرگرمی کے نفاذ کی مسلسل پیروی ایک اچھا کام لے کر آتی ہے۔ بالآخر بچے کی شخصیت کی نشوونما اور نشوونما میں تبدیلی لاتے ہیں بلکہ ایک استاد / سہولت کار / دیکھ بھال کرنے والے کو اس کی مہارت / مہارت میں ایک اچھا پریکٹیشنر بھی بناتے ہیں۔

کم لاگت اشیاء بنانے کی چند سرگرمیاں

Activity 1	**To make a counting string**
	45 Minutes
Material	دس سافٹ ڈرنک کی بوتل کے ڈھکن دو سر کلر پلاسٹک کے پردے کے ہکس ایک 30 سینٹی میٹر بجلی کی تار ہتھوڑا اور کیل دو متضاد رنگوں میں اینیمل پینٹ الیکٹرک موصل ٹیپ
Methodology	Group work Discussion Presentation
Objectives	بچوں کو 1-10 کی گنتی کے تصور کو سمجھنا
How to make	• 5 ٹوپیاں ایک رنگ میں اور 5 دوسرے رنگ میں پینٹ کریں۔ • • خشک ہونے پر، ہر ٹوپی کے بیچ میں ہتھوڑے اور کیل سے ایک سوراخ کریں۔ • • تار کے ایک سرے کو ہک کے ساتھ لوپ ناٹ کریں اور ٹیپ سے سرے کو ٹھیک کریں۔ • • ایک رنگ کے 5 کیپس اور دوسرے رنگ کے 5 سٹرنگ۔ انہیں باری باری پیچھے پیچھے اور آمنے سامنے رکھیں تاکہ وہ تہہ بہ تہہ نہ ہوں اور الگ سے دیکھے جاسکیں۔ کیپس کو بائیں اور دائیں حرکت کرنے کے لیے کچھ اضافی جگہ چھوڑ دیں۔ یہ ایک بچے کو آسانی سے دیکھنے کے قابل بناتا ہے کہ 5 + 2 = 7 یا 10 - 2 = 8۔ • • تار کے دوسرے سرے کو دوسرے ہک تک درست کریں۔ ہکس خاص طور پر 20 اور اس سے آگے کی زنجیر بنانے کے لیے اضافی تار میں شامل ہونے کے لیے اہم ہیں۔
How to use	• Count to 10 • Step by step addition ; slide the caps to the right to show • 5 + 5 = 10, 3 + 7 = 10 etc.

Activity 2	To make play dough
	45 Minutes
Material	• آٹا تین کپ • نمک 1Salt کپ • کھانے والا رنگ اس کی اتنی مقدار ہو جو اچھا رنگ دے سکے • ایلم 1 چمچ • کوکنگ آئل 3 چمچ • پانی آٹا گوندھنے کے لئے
Methodology	گروہی سرگرمی Group work بحث مباحثہ Discussion پیشکش Presentation
Objectives	سہولت کار / دیکھ بھال کرنے والوں کو طریقہ سیکھنے کے لیے • بچوں کی افزودگی کے لیے پلے آٹا بنانا
How to make	• . کچھ پیالے میں باریک میدہ ڈال دیں۔ • • اپنے ہاتھوں سے آٹے میں نمک ملا لیں۔ • • پھٹکری اور کھانے کا رنگ شامل کریں اور دوبارہ مکس کریں۔ • • اب کوکنگ آئل ڈالیں۔ • • اب آہستہ آہستہ پانی ڈالیں اور آٹا بنانے کے لیے گوندھیں۔
How to use	• آپ اس سے اپنی پسند کے کھلونے، حروف تہجی، ہندسے اور شکلیں بنا سکتے ہیں۔

Activity 3	Feel and Write Alphabet/Digits
	45منٹ
Material	• سٹیل کارڈ/پرانے عید کارڈز کے اسکوائر • سینڈ پیپر • صمد بانڈ • ایک مارکر قلم چھوٹی قینچی
Methodology	گروپ ورک بحث پریزنٹیشن
Objectives	بچے مقصد کو سمجھ کرکے ڈرائنگ/لکھنا حروف تہجی سیکھیں گے۔
How to make	• سینڈ پیپر پر حروف تہجی / ہندسے کھینچیں اور پھر انہیں کاٹ دیں۔ • کارڈ پر صمد بانڈ پھیلائیں۔ • حروف تہجی کی کٹنگ کو صمد بانڈ پر رکھیں اور انہیں خشک ہونے دیں۔ • تیروں کی سمتوں کو نشان زد اور نمبر دیں۔ • رنگین مارکر کے ساتھ ایک خاکہ دیں۔ • نیچے کی طرف اشارہ کرنے کے لیے کارڈ کے نیچے ایک بڑا ڈاٹ لگائیں۔
How to use	• بچے کو دکھائیں کہ شہادت کی انگلی کو تیروں کی صحیح سمت اور صحیح نمبر 1،2،3 ترتیب میں منتقل کرکے ہر حرف کی شکل کو کیسے محسوس کیا جاتا ہے۔ • اسے کئی بار دہرائیں۔ • اس کے بعد بچے کو ریت یا سلیٹ کے پیالے میں حروف تہجی لکھنے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔

Activity 4	Making toys with paper mashie
	45منٹ
Material	• گتے کے ڈبے یا اخبارات کے چھوٹے ٹکڑے(250 گرام) ملتانی مٹی(ایک کلو) • پانی
Methodology	گروپ ورک بحث پریزنٹیشن
Objectives	•بچے اپنی دلچسپی کے کھلونے بنانا سیکھیں گے۔
How to make	• •ملتانی مٹی یا مٹی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کچل دیں۔ • • اب گتے کے ڈبے کے ٹکڑے اور ملتانی مٹی کو ایک بڑے اتلے پیالے میں ڈالیں۔ • • پانی ڈال کر دو دن کے لیے چھوڑ دیں۔ • • انہیں روزانہ دو بار ملائیں۔ • • دو دن کے بعد کاغذ اور مٹی مکسچر کی شکل میں ہو جائیں گے۔ • • اب اسے گوندھ کر ایک بڑا آٹا بنالیں۔ • • یہ چھوٹے نقلی اشیاء کے کھلونے بنانے کے لیے تیار ہے۔
How to use	• •گروپوں کو کچھ مٹی دیں اور ان سے کہیں کہ وہ جو چاہیں بنائیں • • جب کھلونے بن جائیں تو انہیں دھوپ میں خشک ہونے دیں۔ • • آپ انہیں پوسٹر کے رنگوں سے پینٹ کر سکتے ہیں۔
Activity 5	**Sock Dolls**
	45منٹ
Material	• کچھ پرانی موزے۔ • کپاس / کپڑے کا پرانا ٹکڑا) • سوئی اور دھاگہ • مارکر • چھوٹی قینچی
Methodology	• گروپ ورک • بحث • پریزنٹیشن
Objectives	بچے بغیر قیمت کے گڑیا بنانا سیکھیں گے۔
How to make	• ایک پرانی جراب کے پیر کا حصہ کاٹ دیں۔

	• جراب کو چاروں طرف گھمائیں اور اسے مرکز کی طرف تقریباً آدھا کاٹ دیں۔ • جراب کو اندر سے باہر اور پیچھے کی طرف موڑیں، ٹانگیں بنانے کے لیے نیچے اور بیچ میں کٹ کے ساتھ سلائی کریں۔ دائیں طرف مڑیں۔ • چہرے پر کڑھائی یا پینٹ کریں۔ • ٹانگوں اور جسم کو روئی یا چیتھڑوں یا سپنج سے بھریں • چہرے کے پیچھے والے حصے کو سلائی کریں۔ • سر بنانے کے لیے گلے میں ایک تار کو مضبوطی سے باندھیں۔ • بازو بنانے کے لیے، جراب کے پیر کو نصف میں کاٹ دیں۔ • دونوں ٹکڑوں کو اندر سے باہر کی طرف مڑیں اور لمبے اطراف کے ساتھ بیک سلائی کریں۔ بھرنے کے لیے سرے کو کھلا چھوڑ دیں۔ ہر ٹکڑے کو دائیں طرف مڑیں اور انہیں بھریں۔ • بازوؤں کو جسم کے پچھلے حصے پر سر کے بالکل نیچے سلائیں۔ • بالوں کے لیے سر پر سیاہ اون سلائی یا پیسٹ کریں اور گڑیا کے پہننے کے لیے کچھ کپڑے بنائیں۔
How to use	گڑیا بچوں کو دیں اور انہیں لطف اندوز ہونے دیں۔

سائیکو سوشل سپورٹ میں ایک ہفتے کے کلاس روم پروگرام کو ڈیزائن کرنے کا ٹول: ملٹی گریڈ ٹیچنگ					
	Activities سرگرمیاں	Materials Needed درکار مواد	Time وقت	Venues جگہ / مقام	Education Personnel Needed درکار عملہ
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

نفسیاتی و سماجی معاونت

(Psychosocial Support)

نفسیاتی وسماجی معاونت(Psychosocial Support)

دورانیہ: 90منٹ

مقاصد Objectives:

1۔ نفسیاتی وسماجی معاونت کی تعریف کر سکیں:

2۔ سائیکو سوشل سپورٹ کے مختلف پہلوئوں سے روشناس ہو سکیں۔

3. تعلیم میں نفسیاتی سماجی امداد کی اہمیت کے بارے میں سمجھیں

تدریسی معاوانات:

ہینڈ آوٹ،مارکر،فلپ چارٹ،رنگ

تدریسی حکمت عملیاں: ذہن سازی,گروپ ورک، گروپ ڈسکشن،دریافتی طریقہ تدریس

تعارفی سرگرمی

سہل کار تختہ تحریر پر سائیکو سوشل سپورٹ لکھ کر شرکاء کورس سے پوچھے گا کہ ان کے ذہن میں اس لفظ کے بارے میں کیا کیا خیالات آتے ہیں۔ شرکاء کورس کے جوابات کو تختہ تحریر پر یوں درج کیا جائے گا

سائیکو سوشل سپورٹ کیا ہے؟

شراکتی لیکچر: شرکاء کورس کے جوابات لینے کے بعد سہل کار مزید جوابات لینے کے لئے ان میں ذہنی تحریک پیدا کرنے کے لئے درج ذیل سوالات کرے گا:

1۔ کسی شخص کی نفسیاتی اور سماجی معاونت کن طریقوں سے کی جاسکتی ہے؟

2۔ ہماری تدریس میں سائیکو سوشل سپورٹ کی کیا اہمیت ہے؟

3۔ بچوں میں سائیکو سوشل سپورٹ کس طرح کی جاسکتی ہے؟

سہل کار اس طرح کے سوالات سے شرکاء کورس میں تحریک پیدا کرتے ہوئے بہتر سے بہتر جوابات کو تختہ تحریر پر مائینڈمیپنگ کے خاکے میں درج کرتا جائے گا

اس کے بعد سہل کار سائیکو سوشل سپورٹ کی تعریف خود سے بتائے گا

تصور کی پختگی کی سرگرمیاں:

سرگرمی نمبر 1

- سہل کار شرکاء کورس کو" نفسیاتی مسائل کے انتظام "کا ہینڈ آئوٹ پڑھنے کو دے گا۔
- دیئے گئے نفسیاتی مسائل کا انتظام پڑھنے کے بعد سہل کار درج ذیل سوال کرے گا۔
- مشکل حالات سے نکلنے کے لئے نفسیاتی مسائل کا انتظام کے لئے کیا کیا تجاویز شامل کی جاسکتی ہیں بحث و مباحثے کے ذریعے بتائے گا۔

سرگرمی نمبر 2 (جگ سا ریڈنگ):

سہل کار شرکاء کورس کو چار ایکسپرٹ گروپوں میں تقسیم کرے اور انھیں مقرر وقت کے اندر ہر گروپ کو بحث کرنے کے لئے درج ذیل عنوانات تقسیم کرے اور بحث کے بعد گروپ کو دوبارہ اس طرح تبدیل کرے کہ ہر گروپ میں موضوع کے حوالے سے ایکسپرٹ شامل ہوں اس طرح ہر گروپ میں سے ایک ماہر ایکسپرٹ نئے گروپ میں جاکر اپنے موضوع کے بارے میں اپنے الفاظ میں ساتھیوں کو بتائے.

1۔ نفسیاتی اور سماجی معاونت

2۔ تعلیم میں سائیکو سوشل سپورٹ کی ضرورت واہمیت

3۔ والدین کے لئے تجاویز

4۔ متاثرہ بچوں کی نفسیاتی و سماجی بحالی کے لئے تجاویز

جائزہ

سہل کار شرکاء سے جائزے کے طور پر درج ذیل سوالات کرے گا

1۔ سائیکو سوشل سپورٹ کیا ہے؟

2۔ تعلیم میں سائیکو سوشل سپورٹ کیسے دی جاسکتی ہے؟

4۔ پی ایس ایس کے لئے والدین کے لئے کیا کیا تجاویز دیں گے؟

4۔ پی ایس ایس کے لئے اساتذہ کے لئے کیا کیا تجاویز ہونگی؟

سہولت کار کے نوٹ / ہینڈ آؤٹس

سائیکو سوشل سپورٹ کی تعریف

آفات کے بعد جذباتی مسائل اکثر نظر انداز کیے جاتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ زندگی، جسمانی صحت اور املاک کو پہنچنے والے نقصان کے مقابلے میں وہ نسبتاً پوشیدہ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جذباتی مسائل بہت عام ہوتے ہیں۔ لہٰذا، اس مسئلے کی جلد شناخت کے بعد مداخلت سے بچ جانے والے کو صحت یاب ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ پریشانی شدید ہوتی ہے اور بے بسی، تنہائی اور بے حسی کی طرف لے جاتی ہے

(سائیکو سوشل سپورٹ) نفسیاتی و سماجی معاونت کی تعریف:

- نفسیاتی سے مراد ذہنی حالت پر سماجی عوامل کے اثرات ہیں۔ بچوں میں، یہ احساسات، خیالات، تاثرات، تفہیم اور عمومی نشوونما کے درمیان ایک سماجی وجود کی حیثیت سے اس کے / اس کے سماجی ماحول کے ساتھ تعامل میں ایک مسلسل تعلق ہے۔
- نشوونما کے ابتدائی سالوں کے دوران بچوں میں اعتماد کا احساس پیدا ہوتا ہے، دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ محفوظ لگاؤ ہوتا ہے۔ بچے خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں، پیار کرتے ہیں، احترام کرتے ہیں اور اچھی طرح مطمئن محسوس کرتے ہیں جب:
- وہ سمجھتے ہیں کہ کسی کو بھی کسی اور کو اور ان کو تکلیف پہنچانے کی اجازت نہیں ہے اور تمام لوگوں کو تحفظ حاصل کرنے کا حق ہے
- ان کے ساتھ بحث کرتے وقت سمجھداری کا مظاہرہ کریں۔
- ان کے ساتھ رویے کے اصولوں میں مطابقت رکھیں
- انہیں اپنے اظہار کے لیے حوصلہ افزائی کی جائے۔
- ان کی بات سنی جا رہی ہے اور ان کا احترام کیا جا رہا ہے۔
- ان کے ساتھ محتاط اور مہربان رہیں
- بغیر کسی امتیاز کے ان کے اچھے برتاؤ کی تعریف کریں۔
- ترقی کے ہر مرحلے میں بچوں کی نفسیاتی خصوصیات کو سمجھیں۔
- بچوں کے اقدامات کا جواب دیں۔
- انہیں اپنی صلاحیتوں کے اظہار کے مواقع فراہم کریں۔

نفسیاتی معاونت کا مقصد ہے؛

- تحفظ اور تحفظ کے احساس کو فروغ دینا، درست اور بروقت معلومات دینا،
- روزمرہ کی زندگی کو معمول پر لانا، تعلقات کو دوبارہ قائم کرنا،
- شرکت کی حوصلہ افزائی، اعتماد بحال کرنا،
- اعتماد اور قابلیت، اور لچک کو بڑھانا۔

نفسیاتی مسائل کا انتظام

ہینڈ آوٹ

صدمہ ایک نفسیاتی طور پر پریشان کن واقعہ ہے جو عام بچپن کی حد سے باہر ہے۔ اور اس میں شدید خوف، دہشت اور بے بسی کا احساس شامل ہے۔ کچھ بچے ایک ہی تکلیف دہ واقعہ کا تجربہ کریں گے، جیسے کہ حادثہ، کسی عزیز کی موت، یا قدرتی آفت۔ اگر ان کی زندگی کے دوسرے حالات ان کے لیے دیکھ بھال کرنے والے اور معاون بالغ کی موجودگی کو یقینی بناتے ہیں، تو یہ بچے اب بھی اس واقعے کو تکلیف دہ محسوس کریں گے، لیکن ان میں صدمے کو سنبھالنے اور اس پر قابو پانے کی زیادہ صلاحیت ہوگی۔ تاہم، ایسے بچوں کے لیے جو مسلسل صدمے کا سامنا کرتے ہیں، اس بات کا امکان کم ہے کہ کوئی قابل بالغ ہو جو حالات سے صدمے کا شکار نہ ہو اور بچے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہو۔

بچے کی زندگی میں صدمے کا جتنا زیادہ مستقل اور زیادہ وسیع دوسرے خطرے کے عوامل جیسے غربت، بے گھری، سماجی اور ثقافتی بیگانگی، ناکافی غذائیت، اور نظر انداز، بچے کی نشوونما پر صدمے کا اتنا ہی بڑا اثر ہوتا ہے۔

تعلیمی اور / یا تفریحی سرگرمیاں مشکل حالات میں بچوں کی مدد کرنے میں کامیاب ثابت ہوئی ہیں۔ ہنگامی حالات میں تعلیمی مداخلت کا بنیادی مقصد بچوں کو نفسیاتی اثرات اور ایمرجنسی کی وجہ سے ان کی زندگیوں میں ہونے والے خلل سے نمٹنے میں مدد کرنا ہے۔

بچوں میں آفت کے بعد کے رد عمل مختلف ہوتے ہیں جن میں مختلف عوامل شامل ہوتے ہیں؛ بچے اسکول سے انکار ظاہر کرسکتے ہیں، اسکول میں رویے کے مسائل ہوسکتے ہیں، اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کا سامنا کرسکتے ہیں۔ ڈیزاسٹر کے بعد نفسیاتی سماجی مداخلت کے لیے، بچوں اور نوعمروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ آفت کے ختم ہوتے ہی اسکول جائیں، کیونکہ یہ ساتھیوں کے ساتھ زندگی کا مرکز ہے۔ اسکول بچے کے لیے سرگرمی، رہنمائی، سمت اور نظم وضبط کا بڑا ذریعہ ہے۔

جب ایک نوجوان اسکول سے گریز کرتا ہے، تو عام طور پر یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ کوئی سنگین مسئلہ موجود ہے۔ سکول نہ جانے کی ایک وجہ عزیزوں سے بچھڑ جانے کا خوف بھی ہو سکتا ہے جو کہ گھر سے بچے کی غیر موجودگی کے بارے میں خاندان کے عدم تحفظ کی عکاسی ہو سکتی ہے۔ کچھ اعلیٰ کامیابیاں حاصل کرنے والے نوجوان ناکام ہونے سے خوفزدہ ہوسکتے ہیں اور، ایک بار جب وہ اسکول میں کچھ وقت چھوڑ دیتے ہیں، تو واپسی کے بارے میں خدشات لاحق ہوسکتے ہیں۔ کم لوگوں کو معلوم ہو سکتا ہے کہ تباہی کی افراتفری ان کے لیے توجہ مرکوز کرنا اور بھی مشکل بنا دیتی ہے۔ اسکول کے حکام اور والدین کو ان طریقوں میں لچکدار ہونا چاہیے جس میں وہ نوجوانوں کو اسکول جانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ بچے کسی آفت کے بعد اپنے والدین کی پریشانیوں کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ وہ خود ان پر بوجھ نہ ڈالیں۔ وہ اکثر گھر سے باہر کسی ایسے شخص کے لیے زیادہ آسانی سے بات چیت کرنے میں کھل جاتے ہیں جس پر وہ بھروسہ کرتے ہیں جیسے کہ اساتذہ، مشیر اور ساتھی

سائیکوسوشل سپورٹ

1۔سائیکوسوشل سپورٹ کیا ہے؟

سائیکوسوشل سپورٹ کیا ہے سماجی ونفسیاتی معاونت ایک غیر معالجاتی مداخلت ہے جو شدید ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کو اپنی کمیونٹی میں شرکت کرنے، اور روزمرہ کے کاموں کا انتظام کرنے، کام یا مطالعہ کرنے، رہائش تلاش کرنے، سرگرمیوں میں شامل ہونے، خاندان اور دوستوں کے روابط قائم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ نفسیاتی معاونت فرد اور اس کی ضروریات کے لیے مخصوص ہوتی ہے۔

نفسیاتی اصطلاح کا استعمال اور اس خیال پر مبنی ہے کہ عوامل کا مجموعہ لوگوں کی نفسیاتی بہبود کے لئے ذمہ دار ہے۔ اور یہ ہے کہ تجربے ان کی حیاتیاتی، جذباتی، روحانی، ذہنی، ثقافتی سماجی اور مادی پہلوؤں کو لازمی طور پر ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا

لوگ درجہ ذیل نفسیاتی معاونت تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں

- نفسیاتی معاونت کی بہتر کرنے کے طریقے۔
- گروپ پر مبنی سماجی مداخلت کے پروگرام۔
- کمیٹی تک پہنچنے میں مشکل کے لیے رسائی اور ماہر نفسیاتی سماجی مداخلت۔
- خاندانی اور نگہداشت کرنے والے کی نفسیاتی معاونت۔

مندرجہ ذیل نفسیاتی معاونت پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں

- سماجی مہارتوں اور دوستی کو فروغ دینا۔
- خاندان کے ساتھ تعلقات استوار کرنا۔
- پیسے کا انتظام کرنا، تلاش کرنا۔
- گھر تلاش کرنا اور اس کی دیکھ بھال کرنا۔
- تعمیر کی مہارت اور قابلیت ۔
- کام کے اہداف کو تیار کرنا۔
- جسمانی طور پر ٹھیک رہنا بشمول ورزش کرنا۔
- منشیات شراب اور تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا۔
- زندگی کی مہارتوں کی تعمیر بشمول اعتماد اور لچک۔

2۔ تعلیم میں سائیکو سوشل سپورٹ کی ضرورت واہمیت

جن سیاق وسباق میں ہم کام کرتے ہیں ہو سکتا ہے کہ بچے تنازعات، تشدد، انسانی بحران سے متاثرہ ماحول میں پروان چڑھ رہے ہوں اور اس کے نتیجے میں خراب ذہنی صحت کے بڑھتے ہوئے واقعات کا سامنا ہو یا دائمی تناؤ اکثر ایسی مشکلات ہونے کے ساتھ تعلیم میں سے سائیکو سوشل سپورٹ کی بڑھتی ہوئی ضرورت ہے۔ اور اسے فراہم کرنے میں درپیش چیلینجوں کی بہتر تفہیم ہے۔

تعلیم میں سائیکو سوشل کی اہمیت

تعلیم میں سائیکو سوشل کی اہمیت (PSS) کسی بھی غیر علاج معالجے کہ لیے ایک عام اصطلاح ہے۔ جو کسی کی بھی زندگی کے دباؤ سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ بحران کے بعد اس طرح کی مدد بحالی میں سپورٹ فراہم کر سکتی ہے۔ اور افراد کو جذباتی لچک پیدا کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

قدرتی آفات کے نفسیاتی اثرات

بچے جن سماجی، نفسیاتی، اخلاقی اور جذباتی محرومیوں کا شکار ہوتے ہیں، ظلم وستم کا مسلسل خوف، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کا حقیقی نقصان، خوراک، پانی اور صحت کی دیکھ بھال سے محروم ہونا انتاہی نقصان دہ ہے۔

بحران کے بعد، بچے اپنے زخموں کو مندمل کرنے کے موقع کے بغیر 'معمول کی' تعلیمی سرگرمیاں دوبارہ شروع نہیں کر سکتے۔ سیکھنے کی جگہ کو ایک محفوظ شفا بخش ماحول بننے کی ضرورت ہے جہاں شاگردوں اور اساتذہ کو لچک، عکاسی، شفایابی اور خود اظہار خیال کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے۔ ان کے اپنے ماحول / معاشرے کے ساتھ مفاہمت ایک ضروری عمل ہے جس میں خود اظہار، کھیل، ، کہانی سنانے، رقص وغیرہ کے ذریعے لچک اہم عناصر ہیں۔

قدرتی آفات کا شکار ہونے والے بچوں کی زندگیوں میں لچک پیدا کرنے میں اظہار اور کھیل بنیادی ہو سکتا ہے۔ لچکدار بچوں میں دباؤ اور تکلیف دہ واقعات کا احساس کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو ان کا سامنا کرتے ہیں۔ بچوں کو ان کے تکلیف دہ تجربات کو سمجھنے اور ان کا اظہار کرنے میں مدد کرنا خاص طور پر مشکل حالات میں رہنے والے بچوں کے لیے کامیاب پروگراموں کا ایک بنیادی اصول ہے۔

تعلیم کے اندر سماجی وجذباتی تعلیم

تعلیم کے اندر سماجی وجذباتی تعلیم سائیکو سوشل سپورٹ کے زمرے میں آتی ہے۔ اس کے مقاصد میں سے بچوں کو ان کے جذبات کو سمجھنا ہمدردی میں افسوس کرنا، اور صحت مند تعلقات استوار کرنا سکھاتا ہے۔

3۔والدین کے لیے تجاویز

• اپنے بچوں کے رجعت پسند (بچگانہ رویے، غصہ کرنا، چڑچڑاپن) رویے سے گھبرائیں نہیں۔ رد عمل اضطراب کی عام علامات ہیں اور عام طور پر مختصر مدت کے ہوتے ہیں۔

• ہڑبڑانا یا زیادہ رد عمل ظاہر نہ کریں۔

مناسب رویے کو تسلیم کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

• اپنے بچوں پر توجہ دینے کے لیے اضافی وقت گزاریں۔

• جو بچے آپ سے الگ ہونے کے لئے تیار نہیں ہیں انہیں یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ آپ واپس آئیں گے۔

• خاندان کو ساتھ رکھیں، خاص طور پر آفت کے بعد ابتدائی دنوں میں۔

• جتنی جلدی ممکن ہو معمول کی خاندانی سرگرمیوں پر واپس جائیں۔

• بہت چھوٹے بچے کو تسلی دیں، اور اگر بچے کی ضروریات پوری نہیں ہوں گی، تو مسئلہ زیادہ دیر تک برقرار رہے گا۔

• اپنے بچوں کو سنیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں آپ کو خوف، احساسات یا خیالات کے بارے میں بتاتے ہیں۔ اس سے انہیں صورتحال کو سمجھنے اور اپنے جذبات سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔

• بچوں کو بہادر بننے یا خوفزدہ ہونے والی چیزوں کا سامنا کرنے پر مجبور نہ کریں۔

• بچے کو بات کرنے کی ترغیب دیں۔ قبولیت کا ماحول فراہم کرنا ضروری ہے جہاں وہ اپنے خوف کے بارے میں بات کرنے میں آزاد محسوس کریں۔

4۔ متاثرہ بچوں کی نفسیاتی بحالی کے لیے اساتذہ کے لیے تجاویز •

- اضافی توجہ اور غور کریں۔
- • اسکول میں اور اسکول کی کارکردگی میں بچے سے بہت زیادہ امیدیں وابستہ نہ کریں۔
- • ایکٹنگ آؤٹ رویے کے لیے نرم لیکن مضبوط حدود مقرر کریں۔
- • روزمرہ کی سرگرمیوں کی بحالی کے لئے سرگرمیاں فراہم کریں۔
- • خیالات اور احساسات کے زبانی اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔
- • بچے کی تباہی کے واقعے کی تفصیلات کو صبر کے ساتھ سنیں۔
- • بچوں کو سکول ڈیزاسٹر پروگرام تیار کرنے کے لیے شامل کریں۔ بچے کو پلاننگ میں شامل کریں اور اگلی ایمرجنسی کے لیے تیار کریں۔
- • کمیونٹی کی بحالی کے کام میں شرکت کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ہر قسم کی سزائیں دینے سے گریز کریں۔
- •• بچوں کو آفات سے نمٹنے کی تیاری کی منصوبہ بندی، موک ڈرلز، اسکول اور کمیونٹی کی نقشہ سازی کے لیے شامل کریں۔
- ذہنی طور پر کمزور احساسات والے بچوں کی شناخت کرنا

- سوشل سپورٹ مہیا کرنا
- بچے محفوظ محسوس کرتے ہیں جب انہیں اپنے آس پاس کے لوگوں کی دیکھ بھال اور جسمانی مدد فراہم کی جاتی ہے۔ بچوں کو یہ بھی سمجھنے کی ضرورت ہے کہ احساسات اور خیالات کا اشتراک انہیں اپنے ارد گرد اور حالات کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد دے گا۔
- سیشن میں شریک بچوں کی تعداد کے لحاظ سے بچوں کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں۔ انہیں اس سرگرمی کا مقصد بتائیں۔
- • ان سے پوچھیں کہ وہ کسی ایسے بالغ کے بارے میں سوچیں جس کے پاس وہ مدد کے لیے جا سکیں یا جب وہ پریشان ہوں تو بات کر سکیں۔
- • ان سے کہیں کہ وہ گروپ کو بتائیں کہ انہوں نے کس کی شناخت کی ہے، اگر وہ رضامند ہوں۔
- • انہیں سمجھائیں کہ جب ہم پریشان محسوس کرتے ہیں، ہمیں نہیں معلوم کہ کہاں جانا ہے اور کس سے بات کرنی ہے۔ تو آیئے اس کے بارے میں تھوڑا سوچتے ہیں اب ان تین لوگوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جن کے بارے میں آپ کو لگتا ہے کہ آپ ان کے قریب ہیں یا ان کے ساتھ راحت محسوس کرتے ہیں، جب آپ پریشان ہوں تو آپ کس سے جا کر بات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ہمیں بتا سکتے ہیں کہ آپ نے کس کے بارے میں سوچا ہے۔ کیا آپ ہمیں بتانا چاہیں گے کہ یہ کون ہے؟
- • سیشن کو کچھ تفریحی سرگرمیوں کے ساتھ سمیٹیں کیونکہ کچھ بچوں کے لیے ان لوگوں کے بارے میں سوچنا بہت مشکل ہو گا جن پر وہ بھروسہ کر سکتے ہیں اور جذباتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

نفسیاتی معاونت اور حکمت عملی

"بچے تباہی کو کیسے سمجھتے ہیں"

آفات سے پہلے بچے اپنے ارد گرد کے لفظ کے بارے میں بہت مستحکم اور ہموار تاثر رکھتے ہیں۔ ان کے لیے اپنی زندگی، اپنے ارد گرد یا اپنے گھر میں اچانک آنے والی تبدیلیوں کو قبول کرنا بہت مشکل ہے۔ اس لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بہت چھوٹے بچے یہ نہیں سمجھتے کہ آفت کیا ہے یا ان کے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔ ان کے ساتھ بہت آسان زبان میں معلومات کا تبادلہ کرنا اور انہیں علاقے میں ہونے والی آفات کے بارے میں سمجھانا ضروری ہے۔

اگر یہ خطہ سیلاب یا لینڈ سلائیڈنگ جیسی موسمی آفات کا شکار ہے، تو بھاری بارش اور اس کے بعد ہونے والے اثرات کے درمیان روابط استوار کرنا آسان ہو جاتا ہے جو تمام افراد اور پوری برادری پر پڑ سکتا ہے۔

بالغ افراد چھوٹے بچوں کو سیلاب یا زلزلے کے لیے فرضی مشقوں میں شامل کر سکتے ہیں اور انہیں اسکولوں یا گھر میں مشق کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ انہیں چھوٹے بچوں کے گروپوں یعنی اسکول ڈیزاسٹر مینجمنٹ ٹیم، کمیونٹی موبلائزیشن ٹیم وغیرہ کو تیار کرنے میں بھی ان کی مدد کرنی چاہیے۔ اس کے علاوہ انہیں علاقے کی نقشہ سازی تیار کرنے میں بھی شامل کرنا چاہیے، مثال کے طور پر اسکول سے گھر تک کا نقشہ، کمیونٹی یا گاؤں میں نشانات، محفوظ مقامات کی نقشہ سازی کی صورت میں۔ ہنگامی حالات کے بارے میں، معلوماتی چارٹ تیار کرنا جس میں نمبر شامل ہوں جن سے ہنگامی حالات میں رابطہ کیا جائے۔

عام رد عمل

تباہی کے اس مرحلے کے دوران، چھوٹے بچوں میں سب سے زیادہ عام رد عمل یہ دیکھے جاسکتے ہیں:

- ضرورت سے زیادہ رونا،
- کبھی کبھار سلیکٹیو میوٹزم،(بات نہ کر سکنا)
- رویے کے مسائل، اور نیند، بھوک اور معمول کی زندگی میں خلل

ارتکاز کی کمی اور بے بسی کا احساس عام طور پر دیکھنے میں آنے والی شکایات ہیں۔

پیچیدہ صدمے والے بچے بہت سے مسائل کے رویوں کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ مستقل الارم / خطرے / خطرے کی حالت میں رہنے کے فوری نتائج، زندگی گزارنے اور خاندانی تعلقات میں خلل کے ساتھ ساتھ جس طرح سے صدمے (اور نظر انداز) معمول کی نشوونما کے عمل میں مداخلت کرتے ہیں اس کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ کام کرنا
بچوں کے ساتھ کام کرنا • چھوٹے بچوں کے لیے، بچے کی آنکھ کی سطح پر بیٹھیں یا نیچے جھک کر بات کریں۔ • اسکول جانے کی عمر کے بچوں کو اپنے جذبات، خدشات اور سوالات کو زبانی بیان کرنے میں مدد کریں۔ عام جذباتی رد عمل کے لیے سادہ لیبل فراہم کریں (مثال کے طور پر، بے چین، اداس، اور پریشان)۔ "خوف زدہ" یا "خوف زدہ" جیسے انتہائی الفاظ استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے ان کی پریشانی بڑھ سکتی ہے۔ غور سے سنیں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے بچے سے رابطہ کریں کہ آپ اسے سمجھتے ہیں۔ • آگاہ رہیں کہ بچے اپنے رویے اور زبان کے استعمال میں نشوونما کی تبدیلی کو ظاہر کر سکتے ہیں۔ • اپنی زبان کو بچے کی نشوونما کی سطح سے ہم آہنگ کریں۔ چھوٹے بچوں میں عام طور پر مشکل الفاظ کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔ "موت" جیسے تجریدی تصورات کی تفہیم۔ جہاں تک ممکن ہو سیدھی اور سادہ زبان استعمال کریں۔ • بچے کے والدین / دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ ان تکنیکوں کو تقویت دیں تاکہ وہ اپنے بچے کو مناسب جذباتی مدد فراہم کریں۔

ہنگامی حالات میں بچوں کے لیے نفسیاتی معاونت کی ضرورت اور حکمت عملی

- حکمت عملی

بچوں کا خاندان کے اراکین، دوستوں اور پڑوسیوں سے دوبارہ رابطہ بحال کریں۔۔

- سماجی روابط اور تعلقات
- معمول کی روزمرہ کی زندگی کو اپنائیں
- قابلیت کے احساس کو فروغ دیں اور کسی شخص کا اپنی زندگی پر کنٹرول بحال کریں۔
- جب بچہ تیار ہو تو ایک قابل اعتماد ماحول میں غم کے اظہار کی اجازت دیں،

بچوں کی ضرورت	ممکنہ نفسیاتی حکمت عملی
تعلق کا احساس	• ایک تعلیمی ڈھانچہ قائم کریں جہاں بچے شامل محسوس کریں۔
ساتھیوں کے ساتھ تعلقات	• جب بھی ممکن ہو، بچوں کی دیکھ بھال کے ثقافتی، روایتی طریقوں کی بحالی کو فروغ دیں۔
ذاتی وابستگی	• اسکول یا دیگر منظم تعلیمی سرگرمی کے ذریعے ایک قابل اعتماد، متعامل روٹین فراہم کریں۔
فکری محرک	• گروپ اور ٹیم کی سرگرمیاں پیش کریں (یعنی کھیل، ڈرامہ وغیرہ) جن کے لیے ایک دوسرے پر تعاون اور انحصار کی ضرورت ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ اور اس کی مینجمنٹ

ذہنی دباؤ اور اس کی مینجمنٹ

Stress Management

<u>تناؤ کی تنظیم</u>

وقت:90منٹ

<u>مقاصد (Objectives):</u>

- تناؤ کے مراحل سے آگاہ ہوں
- تناؤ کی علامات جان لیں
- تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقے اپنائیں
- والدین\ دیکھ بھال کرنے والے، بچوں اور نو عمروں، اور سکول کے عملے کے لئے تناؤ سے نمٹنے کے لئے تجاویز

<u>تدریسی معاونات:</u>

ہینڈ آوٹس

<u>حکمت عملیاں:</u>

<u>جگسا ریڈنگ</u>

<u>تعارفی سرگرمی:</u>

سہل کار شرکا کورس کے ساتھ شراکتی لیکچر کے ذریعے بحث و مباحثہ کا انعقاد کرتے ہوئے تناؤ کی تنظیم، تناؤ کے مراحل، تناؤ کے علامات، تناؤ سے نمٹنے کے طریقوں اور تجاویز کے بارے میں آگاہ کرے.

نوٹ(سہل کار کچھ سوالات کے ذریعے / ذہن سازی کے ذریعے بھی یہ سرگرمی کرا سکتا ہے)

پختگی کی سرگرمیDevelopmental Activity:

سرگرمی نمبر1. سہل کارشرکاکورس کو چار گروپس میں تقسیم کرکے درجہ ذیل عنوانات میں سے ہر گروپ کو ایک عنوان تفویض کرکے پڑھنے کو کہے اور بحث کرنے کو کہے، ہر گروپ میں کم از کم چار ارکان کا ہونا ضروری ہے اس طرح ہر عنوان کے چار ماہر تیار کریں۔ پڑھنے اور بحث ومباحثہ کے لئے 30 منٹ کا وقت دے۔ اور کام کے دوران ہر گروپ میں جا کر تمام ارکان کو مصروف اور کام میں ملوث رکھے۔

گروپ۔ الف: تناؤ کے مراحل

گروپ۔ ب: تناؤ کی علامات

گروپ۔ ج: تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقے

گروپ۔ د: والدین، بچوں اور نوعمروں، اور سکول کے عملے کے لئے تناؤ سے نمٹنے کے لئے تجاویز

سرگرمی2:

سہل کار پچھلی سرگرمی میں بنائے گئے چار گروپس کو اسطرح دوبارہ ترتیب دے کہ ہر گروپ کا ایک ایک ماہر تمام گروپس کا حصہ ہوں۔ اور ہر گروپ کے ماہرین کو اپنا عنوان باقی ارکان کے ساتھ اپنی اپنی پوری سمجھ شیئر کرنے کو کہہ۔ تاکہ تمام شرکا کورس تمام عنوانات سے آگاہ ہوسکیں۔ اس سرگرمی کے لئے بھی 30 منٹ کا وقت تفویض کیا جائے

جائزہAssessment:

جائزے کے لئے درج ذیل سوالات کئے جائیں۔

سوال نمبر1. تناؤ کیا ہے؟

سوال نمبر2. تناؤ کے کتنے مراحل ہیں؟ ہر مرحلہ مختصراًبیان کریں۔

سوال نمبر3۔ والدین بچوں کو تناؤ سے بچانے کے لئے کیا اقدامات کرسکتے ہیں؟

سوال نمبر4۔ بچے اور نوعمر تناؤ سے کسطرح بچ سکتے ہیں؟

سوال نمبر5۔ آپ بچوں کو تناؤ سے بچانے کے لئے سکول کے عملے کو کیا تجاویز دیں گے؟

نتیجہ Conclusion

سہولت کار کے نوٹس میں فراہم کردہ معلومات کے ساتھ سیشن کو سمیٹیں۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے تجاویز:

- جب بچوں کی زندگی میں خوفناک یا دباؤ والے واقعات رونما ہوتے ہیں تو بچوں کے لیے فکر مند ہونا فطری ہے۔ ان واقعات کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کرنے سے خوفناک معلومات کو زیادہ متوازن ترتیب میں ڈالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بچے اپنی زندگی میں ہونے والے دباؤ والے واقعات کے بارے میں کیا دیکھتے اور سنتے ہیں اس کی نگرانی کریں۔ بچوں کو اس سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں
- روزمرہ کا معمول برقرار رکھیں۔ بچوں کو جاگنے، سونے اور باقاعدہ وقت پر کھانا کھانے میں مدد کرنا انہیں استحکام کا احساس فراہم کرتا ہے۔
- بات کریں، سنیں، اور اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔ اپنے بچے کے خیالات اور احساسات کو سنیں اور کچھ احساسات اپنے شیئر کریں۔ کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد، بچوں کے لیے یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں اور آپ ان کے خوف اور پریشانیوں کو سمجھتے ہیں۔
- دیکھیں اور سنیں۔ رویے میں کسی بھی تبدیلی کے لیے ہوشیار رہیں۔ رویے میں کوئی تبدیلی اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کے بچے کو پریشانی ہو رہی ہے اور اسے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- دباؤ والے واقعات بچے کے تحفظ اور تحفظ کے احساس کو چیلنج کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو اس کی حفاظت اور بہبود کے بارے میں یقین دلائیں۔ ان طریقوں پر تبادلہ خیال کریں جن سے آپ، اسکول اور کمیونٹی انہیں محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔

سہل کار کے لیے اضافی معلومات

Additional information for facilitator

Stress Management تناؤ کا انتظام

Stress تناؤ

تناؤ جذباتی یا جسمانی تناؤ کا احساس ہے۔ یہ کسی بھی واقعے یا سوچ سے آ سکتا ہے جس سے مایوسی، غصہ یا گھبراہٹ ہوتی ہے تناؤ کسی چیلنج یا مطالبہ پر جسم کا ردعمل ہے۔

Stress Management تناؤ کا انتظام

تناؤ کا انتظام کسی کی زندگی میں تناؤ اور مشکل سے بہتر طریقے سے نمٹنے میں مدد کے لیے بہت سی حکمت عملی پیش کرتا ہے۔ تناؤ کے انتظام کو سمجھنے کے لیے ہمیں تناؤ کے انتظام کے تین مراحل کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔

Kinds of Stress تناؤ کی اقسام

1۔ شدید تناؤ Acute Stress

2۔ دائمی تناؤ Chronic Stress

3۔ شدید تناؤ Acute Stress قلیل المدتی تناؤ ہے۔ دائمی تناؤ Chronic Stress طویل المدتی تناؤ ہے۔

شدید تناؤ کی مثال:

شدید تناؤ کی مثالیں وہ تناؤ ہو گا جس سے آپ مختصر مدت کے لیے دوچار ہوتے ہیں — جیسے ٹریف جام، آپ کے شریک حیات کے ساتھ جھگڑا، آپ کے باس کی جانب سے تنقید یا جب آپ وہاں نہیں ہوتے تو کوئی آپ کے گھر میں گھس جاتا ہے۔

دائمی تناؤ کی مثال:

اگر آپ ایک بس ڈرائیور ہیں اور آپ روزانہ متعدد ٹریفک جاموں میں پھنس جاتے ہیں، یا آپ کے تعلقات خراب ہیں اور آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ مسلسل بحث کرتے ہیں، یا آپ کسی زہریلے باس کے لیے کام کرتے ہیں، یا آپ اعلیٰ مقام پر رہتے ہیں۔ جرائم اور ڈکیتیاں نسبتاً عام ہیں، یہ تمام شدید تناؤ کی مثالیں ہیں اگر یہ طویل مدت تک رہیں تو یہ دائمی تناؤ میں بدل سکتی ہیں۔

شدید اور دائمی تناؤ سے نمٹنا:Coping acute and chronic stresses:

جسم شدید تناؤ کی اقساط سے نمٹنے میں اچھا ہے۔ ہمیں قلیل المدتی تناؤ سے جلد صحت یاب ہونے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اسی طرح دماغی صحت کے ماہرین لچک کی تعریف کرتے ہیں :تناؤ کے شدید واقعہ سے آپ کتنی جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ آپ کا بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن، سانس لینے کی شرح اور پٹھوں میں تناؤ کی سطح تھوڑی دیر کے لیے آسمان کو چھو سکتی ہے۔

تاہم، جسم دائمی تناؤ سے نمٹنے میں اتنا اچھا نہیں ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، دائمی تناؤ آہستہ آہستہ آپ کے آرام کرنے والی دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر، سانس لینے کی شرح اور پٹھوں میں تناؤ کی سطح کو بڑھاتا ہے لہذا جسم کو اب آپ کو معمول کے مطابق کام کرنے کے لیے آرام کے وقت اور بھی زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔

دوسرے الفاظ میں، دائمی تناؤ آپ کے جسم کے اندر ایک نیا معمول بناتا ہے۔ اور یہ نیا معمول بالآخر صحت کے بہت سے مسائل کا باعث بن سکتا ہے، بشمول ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری، دائمی درد اور ڈپریشن۔

اگر آپ دائمی تناؤ سے نمٹ رہے ہیں تو، ورزش، مراقبہ، یوگا یا یہاں تک کہ گہری سانس لینے جیسی آرام دہ تکنیک سے تنائوسے نمٹنے کی اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ان سرگرمیوں میں سے ایک یا زیادہ کے لیے ہر روز ایک مخصوص وقت مقرر کر سکتے ہیں) تھوڑاتھوڑاکر کے شروع کریں(، تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ تناؤ سے نمٹنے میں بہتر سے بہتر ہو جائیں گے۔

1. تناؤ کے مرحلےStages of Stress

الارم اسٹیج : Alarm Stage:

خطرے کی گھنٹی اس وقت ہوتی ہے جب مرکزی اعصابی نظام بیدار ہوتا ہے جس کی وجہ سے کسی کے جسم کا دفاعی نظام فعال ہو جاتا ہے۔

نمٹنے کا مرحلہ Coping Stage:

مزاحمت کا مرحلہ وہ ہوتا ہے جب آپ کا جسم خود کو ٹھیک کرنا شروع کر دیتا ہے اور دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر وغیرہ کو معمول پر لانا شروع کر دیتا ہے۔ کسی دباؤ والے واقعے کے ابتدائی جھٹکے کے بعد، آپ کا جسم بحالی کے اس مرحلے میں داخل ہوتا ہے لیکن تھوڑی دیر کے لیے ہائی الرٹ رہتا ہے۔

تھکن کا مرحلہ(Exhaustion Stage)

تھکن کا مرحلہ وہ ہوتا ہے جب پہلے دو مراحل میں ایکٹیویشن وقت کے ساتھ ساتھ جاری رہتی ہے، جس سے آپ کے جسم میں توازن بگڑ جاتا ہے۔ بعض بیماریاں، جیسے ذیابیطس یا دل کی بیماری شروع ہوسکتی ہے۔

2. تناؤکی علاماتSymptoms of Stress

علامات جسمانی یا جذباتی ہوسکتی ہیں۔ دباؤ والے واقعے پر عام ردعمل میں شامل ہو سکتے ہیں

- خوف، صدمہ، غصہ، اداسی، فکر، بے حسی، یا مایوسی کے احساسات
- بھوک، توانائی، روزمرہ کی دلچسپیوں میں تبدیلیاں
- سونے میں دشواری یا ڈراؤنے خواب، توجہ مرکوز کرنا اور فیصلے کرنا
- جسمانی ردعمل، جیسے سر درد، جسم میں درد، پیٹ کے مسائل، اور جلد پر دھبے
- دائمی صحت کے مسائل کا بگڑنا
- دماغی صحت کے حالات کا بگڑنا

بڑے پیمانے پر قدرتی آفات، یا وبائی امراض جیسے تکلیف دہ واقعات کے دوران تناؤ، اضطراب، غم اور پریشانی محسوس کرنا فطری ہے۔ ذیل میں ایسے طریقے ہیں جن سے آپ اپنی، دوسروں کی، اور اپنی برادری کی تناؤ کو سنبھالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

شدید مرحلہ: یہ مرحلہ گھنٹوں یا دنوں تک رہتا ہے۔

- یہ "صورت حال سے بچنے یا لڑائی" کے جواب پر مشتمل ہے۔
- جسمانی سرگرمی کی تیاری۔
- یہ توجہ کو کم کرتا ہے، صحیح طریقے سے سوچنے کی صلاحیت کو کم کرتا ہے۔
- جذباتی ردعمل جس میں ماحول سے لاتعلقی۔

- چڑچڑاپن، غصہ، بات چیت کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔
- گھبراہٹ، توجہ میں کمی۔

ردعمل کا مرحلہ: (ایک سے چھ ہفتے تک رہتا ہے)۔

- پچھلے احساسات کا اظہار۔
- تاخیر سے ردعمل ہے۔
- جذباتی ردعمل، شدید بے چینی کی حالت
- نیند میں خلل، چڑچڑاپن میں اضافہ، تنہا رہنا۔
- ہنگامی صورت حال کے بعد زندگی کے معمولات کے متعلق پریشانی، امدادی سرگرمیوں کے بارے میں پریشان کن خیالات

تعمیر کا مرحلہ: (ایک سے چھ ہفتوں تک)

- ردعمل کی شدت کم ہو جاتی ہے۔
- روزمرہ کی زندگی میں دلچسپی لینا شروع ہو جاتے ہیں۔
- مستقبل کی منصوبہ بندی پر توجہ دینا شروع ہو جاتے ہیں.

بحالی کا مرحلہ: (ایک تکلیف دہ واقعہ کے چھ ماہ بعد اور اس کے بعد تک جاری رہتا ہے)

- غم کا ردعمل حل نہیں ہو سکتا ہے لیکن قبول کیا جاتا ہے۔
- زیادہ تر جذباتی ردعمل آہستہ آہستہ کم ہو جائیں گے۔

عام تناؤ کے ردعمل

ایک دباؤ والے واقعے کا اظہار تین طریقوں سے کیا جا سکتا ہے۔

جسمانی ردعمل:

- دل کی دھڑکن، سانس، بلڈ پریشر میں اضافہ۔
- متلی، پیٹ کی خرابی، ضرورت سے زیادہ پسینہ آنا۔

سماجی ردعمل:

- خاندان اور دوستوں سے علیحدگی.
- بے آرامی کی کیفیت.
- رونا.
- بلاضرورت ادویات کا استعمال، یا منشیات کا استعمال.

نفسیاتی اور جذباتی رد عمل:

- اپنے آپ کو آفات کے نتیجے میں زندہ بچ جانے والوں کے ساتھ محسوس کرنا
- دکھ، غم
- میموری فلیش بیک (ہنگامی صورتحال کے بارے میں بار بار سوچنا)
- بے بسی، کمزوری، احساسات کا اظہار نہ کر پانا
- الجھن، توجہ اور ذہنی انتشار کے مسائل
- دوسروں سے مدد طلب کرنا یا دوسروں کی مدد کرنا
- اپنے تجربات کے بارے میں بات کرنا اور کیا ہوا اس کا احساس دلانے کی کوشش کرنا
- اپنے پیاروں کی حفاظت کے بارے میں معلومات حاصل کرنا
- ان کا باقی سامان جمع کرنا
- نقصان کی مرمت کے لئے کام شروع کرنا
- مذہبی طریقوں پر عمل کرنا
- اہداف کا تعین اور انہیں پورا کرنے کے لیے منصوبے بنانا
- مزید کسی خطرے سے نمٹنے کے لئے چوکنا رہنا
- تناؤ کے اثر کو کم کرنا

3. تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقے Healthy Methods for Coping Stress

جذباتی اور گھبراہٹ محسوس کرنا یا سونے اور کھانے میں دشواری کا سامنا کرنا تناؤ کا عام رد عمل ہو سکتا ہے۔ یہاں کچھ صحت مند طریقے ہیں جن سے آپ تناؤ سے نمٹ سکتے ہیں.

- سوشل میڈیا پر خبروں سمیت خبروں کو دیکھنے، پڑھنے یا سننے سے وقفہ لیں۔ مطالعہ کرنا اچھا ہے لیکن تکلیف دہ واقعہ کے بارے میں مسلسل سننا پریشان کن ہوسکتا ہے۔ دن میں صرف دو بار خبروں کو محدود کرنے اور فون، ٹی وی اور کمپیوٹر اسکرینوں سے کچھ دیر کے لیے منقطع ہونے پر غور کریں۔
- اپنا خیال رکھنا .صحت مند کھائیں، ورزش کریں، کافی نیند لیں، اور اگر آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں تو اپنے آپ کو وقفہ دیں۔
- اپنے جسم کا خیال رکھیں۔
- گہری سانسیں لیں، کھینچیں یا مراقبہ کریں۔

- صحت مند، متوازن غذا کھانے کی کوشش کریں۔
- روزانہ ورزش.
- کافی نیند لیں۔
- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ذریعہ تجویز کردہ معمول سے بچاؤ کے اقدامات) جیسے ویکسینیشن، کینسر اسکریننگ وغیرہ (کے ساتھ جاری رکھیں۔
- جتنی جلدی ممکن ہو COVID-19 کے خلاف ویکسین لگائیں؛ اگر آپ کی عمر 18 سال یا اس سے زیادہ ہے تو بوسٹر شاٹ حاصل کریں۔
- آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ کچھ دوسری سرگرمیاں کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں۔
- دوسروں سے بات کریں۔ اپنے تحفظات اور آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں کے بارے میں اپنے بھروسے والے لوگوں سے بات کریں۔ اپنے مسائل اور والدین، دوست، مشیر، ڈاکٹر کے ساتھ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان کا مقابلہ کریں۔
- اپنی کمیونٹی یا عقیدے پر مبنی تنظیموں سے جڑیں۔
- منشیات اور شراب سے پرہیز کریں۔ یہ بظاہر مدد کرتے ہیں، لیکن یہ اضافی مسائل پیدا کر سکتے ہیں اور اس تناؤ کو بڑھا سکتے ہیں جو آپ پہلے ہی محسوس کر رہے ہیں۔
- جب آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو پہچانیں۔ اگر مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو، ماہر نفسیات، سماجی کارکن، یا پیشہ ور مشیر سے بات کریں۔
- مزید معلومات اور وسائل کے لیے اپنی جذباتی صحت کا خیال رکھنا چیک کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کو تناؤ سے نمٹنے میں مدد کرنا Helping children and Youth Coping Stress

بچے اور نوجوان اکثر اس بات میں جدوجہد کرتے ہیں کہ تناؤ سے کیسے نمٹا جائے۔ نوجوان خاص طور پر اس وقت مغلوب ہو سکتے ہیں جب ان کا تناؤ کسی تکلیف دہ واقعے سے جڑا ہو جیسے کہ قدرتی آفت، خاندانی نقصان، اسکول میں فائرنگ، یا کمیونٹی تشدد۔ والدین، دیکھ بھال کرنے والے، اور معلمین استحکام اور مدد فراہم کرنے کے لیے ایسے اقدامات کر سکتے ہیں جو نوجوانوں کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

4. تجاویز Suggestions

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے تجاویز

- جب بچوں کی زندگی میں خوفناک یا دباؤ والے واقعات رونما ہوتے ہیں تو بچوں کے لیے فکر مند ہونا فطری ہے۔ ان واقعات کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کرنے سے خوفناک معلومات کو زیادہ متوازن ترتیب میں ڈالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بچے اپنی زندگی میں ہونے والے دباؤ والے واقعات کے بارے میں کیا دیکھتے اور سنتے ہیں اس کی نگرانی کریں۔ بچوں کو اس سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز ہی.
- معمول کا معمول برقرار رکھیں۔ بچوں کو جاگنے، سونے اور باقاعدہ وقت پر کھانا کھانے میں مدد کرنا انہیں استحکام کا احساس فراہم کرتا ہے۔
- بات کریں، سنیں، اور اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔ اپنے بچے کے خیالات اور احساسات کو سنیں اور اپنے کچھ شیئر کریں۔ کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد، بچوں کے لیے یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور آپ ان کے خوف اور پریشانیوں کو سمجھتے ہیں۔
- دیکھیں اور سنیں۔ رویے میں کسی بھی تبدیلی کے لیے ہوشیار رہیں۔ رویے میں کوئی تبدیلی اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کے بچے کو پریشانی ہو رہی ہے اور اسے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- دباؤ والے واقعات بچے کے تحفظ اور تحفظ کے احساس کو چیلنج کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو اس کی حفاظت اور بہبود کے بارے میں یقین دلائیں۔ ان طریقوں پر تبادلہ خیال کریں جن سے آپ، اسکول اور کمیونٹی انہیں محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔
- دوسروں کے ساتھ جڑیں۔ دوسرے والدین اور اپنے بچے کے اساتذہ سے اپنے بچے کی مدد کرنے کے طریقوں کے بارے میں بات کریں۔ یہ اکثر والدین، اسکولوں اور صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے مفید ہوتا ہے کہ وہ تناؤ کے وقت میں تمام بچوں کی بھلائی کے لیے مل کر کام کریں۔

بچوں اور نوعمروں کے لیے تجاویز

کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد، آپ کی حفاظت اور سلامتی کے بارے میں فکرمند ہونا معمول کی بات ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ براہ راست ملوث نہیں تھے، تو آپ پریشان ہوسکتے ہیں کہ آیا اس قسم کا واقعہ کسی دن آپ کو متاثر کرسکتا ہے۔ ان خوفوں سے نمٹنے میں مدد کے لیے کچھ خیالات کے لیے نیچے دیے گئے نکات کو دیکھیں۔

دوسروں سے بات کریں اور ان سے جڑے رہیں۔ کسی ایسے شخص سے بات کرنا جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں آپ کو اپنے تجربے سے فائدہ اٹھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کہاں جانا ہے تو اپنے مقامی کرائسز انٹروینشن سنیٹر یا قومی ہاٹ لائن پر کال کریں۔

اپنا خیال رکھنا .کافی نیند لینے کی کوشش کریں، صحیح کھائیں، ورزش کریں اور روزمرہ کا معمول رکھیں۔

معلومات کے وقفے لیں۔ تباہی کے بارے میں تصویریں اور کہانیاں پریشانی اور دیگر دباؤ کے احساسات کو بڑھا سکتی ہیں۔ خبروں، انٹرنیٹ، اور آفت کے بارے میں بات چیت سے وقفہ لینے سے آپ کو پرسکون ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

اسکول کے عملے کے لیے تجاویز

اسکول کے عملے بچوں کے ساتھ ان کے خوف کے بارے میں بات کر کے اپنے طالب علموں کو تحفظ کا احساس بحال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اسکول کے عملے کے لیے دیگر تجاویز ذیل میں شامل ہیں:

- پہنچیں اور بات کریں۔ طلباء سے بات کرنے کے مواقع پیدا کریں، لیکن انہیں مجبور نہ کریں۔ آپ اپنے کچھ خیالات کے ساتھ ساتھ درست غلط معلومات کا اشتراک کرکے مثال بن سکتے ہیں۔
- دیکھیں اور سنیں۔ رویے میں کسی بھی تبدیلی کے لیے ہوشیار رہیں۔ کیا طلباء دوستوں سے دستبردار ہو رہے ہیں؟ غصیلے رویے کا اظہار؟ یہ تبدیلیاں ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں کہ ایک طالب علم جدوجہد کر رہا ہے اور اسے اسکول اور خاندان کی طرف سے اضافی مدد کی ضرورت ہے۔
- روزمرہ کے معمولات کو برقرار رکھیں۔ ایک باقاعدہ کلاس روم اور اسکول کا شیڈول استحکام اور حفاظت کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔ طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے اسکول کے کام اور غیر نصابی سرگرمیوں کو جاری رکھیں لیکن اگر وہ مغلوب نظر آتے ہیں تو انہیں دھکا نہ دیں۔
- اپنا خیال رکھنا .اگر آپ صحت مند ہیں، مقابلہ کر رہے ہیں اور پہلے اپنی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو آپ اپنے طلباء کی مدد کرنے کے بہتر طور پر اہل ہیں۔ صحت مند کھائیں، ورزش کریں، کافی نیند لیں، اور اگر آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں تو اپنے آپ کو وقفہ دیں۔

ہینڈ آوٹس

تناؤ کا انتظام Stress Management

تناؤ Stress

تناؤ جذباتی یا جسمانی تناؤ کا احساس ہے۔ یہ کسی بھی واقعے یا سوچ سے آ سکتا ہے جس سے مایوسی، غصہ یا گھبراہٹ ہوتی ہے تناؤ کسی چیلنج یا مطالبہ پر جسم کا ردعمل ہے۔

تناؤ کا انتظام Stress Management

تناؤ کا انتظام کسی کی زندگی میں تناؤ اور مشکل سے بہتر طریقے سے نمٹنے میں مدد کے لیے بہت سی حکمت عملی پیش کرتا ہے۔ تناؤ کے انتظام کو سمجھنے کے لیے ہمیں تناؤ کے انتظام کے تین مراحل کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔

1۔ تناؤ کے مرحلے Stages of Stress

الارم اسٹیج Alarm Stage

خطرے کی گھنٹی اس وقت ہوتی ہے جب مرکزی اعصابی نظام بیدار ہوتا ہے جس کی وجہ سے کسی کے جسم کا دفاعی نظام فعال ہو جاتا ہے۔

نمٹنے کا مرحلہ Coping Stage

مزاحمت کا مرحلہ وہ ہوتا ہے جب آپ کا جسم خود کو ٹھیک کرنا شروع کر دیتا ہے اور دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر وغیرہ کو معمول پر لانا شروع کر دیتا ہے۔ کسی دباؤ والے واقعے کے ابتدائی جھٹکے کے بعد، آپ کا جسم بحالی کے اس مرحلے میں داخل ہوتا ہے لیکن تھوڑی دیر کے لیے ہائی الرٹ رہتا ہے۔

تھکن کا مرحلہ (Exhaustion Stage)

تھکن کا مرحلہ وہ ہوتا ہے جب پہلے دو مراحل میں ایکٹیویشن وقت کے ساتھ ساتھ جاری رہتی ہے، جس سے آپ کے جسم میں توازن بگڑ جاتا ہے۔ بعض بیماریاں، جیسے ذیابیطس یا دل کی بیماری شروع ہو سکتی ہے۔

2۔ تناؤ کی علامات Symptoms of Stress

علامات جسمانی یا جذباتی ہوسکتی ہیں۔ دباؤ والے واقعے پر عام ردعمل میں شامل ہو سکتے ہیں

- خوف، صدمہ، غصہ، اداسی، فکر، بے حسی، یا مایوسی کے احساسات
- بھوک، توانائی، خواہشات اور دلچسپیوں میں تبدیلیاں
- سونے میں دشواری یا ڈراؤنے خواب، توجہ مرکوز کرنا اور فیصلے کرنا
- جسمانی ردعمل، جیسے سر درد، جسم میں درد، پیٹ کے مسائل، اور جلد پر دھبے
- دائمی صحت کے مسائل کا بگڑنا
- دماغی صحت کے حالات کا بگڑنا
- تمباکو نوشی کا بڑھتا ہوا استعمال

بڑے پیمانے پر قدرتی آفات، یا وبائی امراض جیسے تکلیف دہ واقعات کے دوران تناؤ، اضطراب، غم اور پریشانی محسوس کرنا فطری ہے۔ ذیل میں ایسے طریقے ہیں جن سے آپ اپنی، دوسروں کی، اور اپنی برادری کی تناؤ کو سنبھالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

3۔ تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقے Healthy Methods for Coping Stress

جذباتی اور گھبراہٹ محسوس کرنا یا سونے اور کھانے میں دشواری کا سامنا کرنا تناؤ کا عام ردعمل ہو سکتا ہے۔ یہاں کچھ صحت مند طریقے ہیں جن سے آپ تناؤ سے نمٹ سکتے ہیں.

- سوشل میڈیا پر خبروں سمیت خبروں کو دیکھنے، پڑھنے یا سننے سے وقفہ لیں۔ مطالعہ کرنا اچھا ہے لیکن تکلیف دہ واقعہ کے بارے میں مسلسل سننا پریشان کن ہوسکتا ہے۔ دن میں صرف دو بار خبروں کو محدود کرنے اور فون، ٹی وی اور کمپیوٹر اسکرینوں سے کچھ دیر کے لیے منقطع ہونے پر غور کریں۔
- اپنا خیال رکھنا .صحت مند کھائیں، ورزش کریں، کافی نیند لیں، اور اگر آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں تو اپنے آپ کو وقفہ دیں۔
- اپنے جسم کا خیال رکھیں۔
- گہری سانسیں لیں، یا مراقبہ کریں۔
- صحت مند، متوازن غذا کھانے کی کوشش کریں۔

- روزانہ ورزش.
- کافی نیند لیں۔
- نشہ آور ادویات کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ذریعہ تجویز کردہ معمول سے بچاؤ کے اقدامات) جیسے ویکسینیشن، کینسر اسکریننگ وغیرہ (کے ساتھ جاری رکھیں۔
- جتنی جلدی ممکن ہو COVID-19 کے خلاف ویکسین لگائیں؛ اگر آپ کی عمر 18 سال یا اس سے زیادہ ہے تو بوسٹر شاٹ حاصل کریں۔
- آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ کچھ دوسری سرگرمیاں کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں۔
- دوسروں سے بات کریں۔ اپنے تحفظات اور آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں کے بارے میں اپنے بھروسے والے لوگوں سے بات کریں۔ اپنے مسائل اور والدین، دوست، مشیر، ڈاکٹر کے ساتھ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان کا مقابلہ کریں۔
- اپنی کمیونٹی یا عقیدے پر مبنی تنظیموں سے جڑیں۔
- جب آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو پہچانیں۔ اگر مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو، ماہر نفسیات، سماجی کارکن، یا پیشہ ور مشیر سے بات کریں۔
- مزید معلومات اور وسائل کے لیے اپنی جذباتی صحت کا خیال رکھنا چیک کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کو تناؤ سے نمٹنے میں مدد کرناHelping children and Youth Coping Stress

بچے اور نوجوان اکثر اس بات میں جدوجہد کرتے ہیں کہ تناؤ سے کیسے نمٹا جائے۔ نوجوان خاص طور پر اس وقت مغلوب ہو سکتے ہیں جب ان کا تناؤ کسی تکلیف دہ واقعے سے جڑا ہو جیسے کہ قدرتی آفت، خاندانی نقصان، اسکول میں فائرنگ، یا کمیونٹی تشدد۔ والدین، دیکھ بھال کرنے والے، اور معلمین استحکام اور مدد فراہم کرنے کے لیے ایسے اقدامات کر سکتے ہیں جو نوجوانوں کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

4۔ تجاویزSuggestions

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے تجاویز

- جب بچوں کی زندگی میں خوفناک یا دباؤ والے واقعات رونما ہوتے ہیں تو بچوں کے لیے فکر مند ہونا فطری ہے۔ ان واقعات کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کرنے سے خوفناک معلومات کو زیادہ متوازن ترتیب میں ڈالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بچے اپنی زندگی میں ہونے والے دباؤ والے واقعات کے بارے میں کیا دیکھتے اور سنتے ہیں اس کی نگرانی کریں۔ بچوں کو اس سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز ہی.
- معمول کا معمول برقرار رکھیں۔ بچوں کو جاگنے، سونے اور باقاعدہ وقت پر کھانا کھانے میں مدد کرنا انہیں استحکام کا احساس فراہم کرتا ہے۔
- بات کریں، سنیں، اور اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔ اپنے بچے کے خیالات اور احساسات کو سنیں اور اپنے کچھ شیئر کریں۔ کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد، بچوں کے لیے یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور آپ ان کے خوف اور پریشانیوں کو سمجھتے ہیں۔
- دیکھیں اور سنیں۔ رویے میں کسی بھی تبدیلی کے لیے ہوشیار رہیں۔ رویے میں کوئی تبدیلی اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کے بچے کو پریشانی ہو رہی ہے اور اسے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- دباؤ والے واقعات بچے کے تحفظ اور تحفظ کے احساس کو چیلنج کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو اس کی حفاظت اور بہبود کے بارے میں یقین دلائیں۔ ان طریقوں پر تبادلہ خیال کریں جن سے آپ، اسکول اور کمیونٹی انہیں محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔
- دوسروں کے ساتھ جڑیں۔ دوسرے والدین اور اپنے بچے کے اساتذہ سے اپنے بچے کی مدد کرنے کے طریقوں کے بارے میں بات کریں۔ یہ اکثر والدین، اسکولوں اور صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے مفید ہوتا ہے کہ وہ تناؤ کے وقت میں تمام بچوں کی بھلائی کے لیے مل کر کام کریں۔

بچوں اور نوعمروں کے لیے تجاویز

کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد، آپ کی حفاظت اور سلامتی کے بارے میں فکرمند ہونا معمول کی بات ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ براہ راست ملوث نہیں تھے، تو آپ پریشان ہوسکتے ہیں کہ آیا اس قسم کا واقعہ کسی دن آپ کو متاثر کرسکتا ہے۔ ان خوفوں سے نمٹنے میں مدد کے لیے کچھ خیالات کے لیے نیچے دیے گئے نکات کو دیکھیں۔

دوسروں سے بات کریں اور ان سے جڑے رہیں۔ کسی ایسے شخص سے بات کرنا جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں آپ کو اپنے تجربے سے فائدہ اٹھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کہاں جانا ہے تو اپنے مقامی کرائسز انٹروینشن سنٹر یا قومی ہاٹ لائن پر کال کریں۔

اپنا خیال رکھنا .کافی نیند لینے کی کوشش کریں، صحیح کھائیں، ورزش کریں اور معمول کا معمول رکھیں۔

معلومات کے وقفے لیں۔ تباہی کے بارے میں تصویریں اور کہانیاں پریشانی اور دیگر دباؤ کے احساسات کو بڑھا سکتی ہیں۔ خبروں، انٹرنیٹ، اور آفت کے بارے میں بات چیت سے وقفہ لینے سے آپ کو پرسکون ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

اسکول کے عملے کے لیے تجاویز

اسکول کے عملے بچوں کے ساتھ ان کے خوف کے بارے میں بات کر کے اپنے طالب علموں کو تحفظ کا احساس بحال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اسکول کے عملے کے لیے دیگر تجاویز میں شامل ہیں:

- پہنچیں اور بات کریں۔ طلباء سے بات کرنے کے مواقع پیدا کریں، لیکن انہیں مجبور نہ کریں۔ آپ اپنے کچھ خیالات کے ساتھ ساتھ درست غلط معلومات کا اشتراک کرکےمثال بن سکتے ہیں۔
- دیکھیں اور سنیں۔ رویے میں کسی بھی تبدیلی کے لیے ہوشیار رہیں۔ کیا طلباء دوستوں سے دستبردار ہو رہے ہیں؟ غصیلے رویے یاچڑچڑے پن کا اظہار؟ یہ تبدیلیاں ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں کہ ایک طالب علم جدوجہد کر رہا ہے اور اسے اسکول اور خاندان کی طرف سے اضافی مدد کی ضرورت ہے۔
- روزمرہ کے معمولات کو برقرار رکھیں۔ ایک باقاعدہ کلاس روم اور اسکول کا شیڈول استحکام اور حفاظت کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔ طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے اسکول کے کام اور غیر نصابی سرگرمیوں کو جاری رکھیں لیکن اگر وہ مغلوب نظر آتے ہیں تو انہیں مجبور نہ کریں۔

- اپنا خیال رکھنا .اگر آپ صحت مند ہیں، مقابلہ کر رہے ہیں اور پہلے اپنی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو آپ اپنے طلباء کی مدد کرنے کے لئے بہتر طور پر اہل ہیں۔ صحت مند کھائیں، ورزش کریں،مناسب نیند لیں، اور اگر آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں تو اپنے آپ کو وقفہ دیں۔x

آفات اور ہنگامی صورت حال

کے بعد پیدا ہونے والے صحت کے مسائل

آفات اور ہنگامی صورت حال کے بعد پیدا ہونے والے صحت کے مسائل

- **تدریسی مقاصد**

اس سیشن کے اختتام پر شرکاء مختلف پھیلنے والی بیماریوں کے متعلق جان سکیں گے اور احتیاطی تدابیر کے متعلق لوگوں کو آگاہ کر سکیں گے۔

دورانیہ: 30منٹ

- **تدریسی طریقہ:** گروہی سرگرمی، سوچ بچار
- **سیشن کا آغاز**
- **سہولت کار شرکاء سے آفات کے بعد پیش آنے والے طبی مسائل کے متعلق بات چیت کرے گا اور جوابات لینے کے بعد سہولت کار اس میں دی گئی معلومات کا اضافہ کرے گا**

عام طور پر آفات کے فورا بعد وبائی امراض پھوٹ پڑتے ہیں جن کا تعلق ماحول میں موجود مختلف عناصر سے ہوتا ہے:

1۔صفائی کا غیر مناسب انتظام.

2۔ کھانے پینے کی اشیاء اور رہن سہن کے طریقوں میں تبدیلی آنا.

3۔پہلے سے کسی بیماری میں مبتلا ہونا اور آفات کے بعد صحت کی بنیادی سہولیات کی عدم موجودگی کی وجہ سے بیماری کی شدد میں اضافہ ہونا۔

4۔ماحول میں اردگرد کی مناسب صفائی کے نہ ہونے کی وجہ سے مختلف انفیکشنز (Infections) کا ہونا۔

5۔ جلدی بیماریوں کا ایک دوسرے کو منتقل ہونا۔

6۔ مناسب طبی امداد کا وقت پر مہیا نہ ہونے کی صورت میں پھیلنے والی بیماریوں اور ان کی علامات کی شدت میں اضافہ۔

- **ڈینگی بخار:**

ڈینگی بخار / ڈینگی وائرس ایک موسمی مچھر سے پیدا ہونے والا انفیکشن (Infection) ہے۔یہ دنیا بھر میں مختلف علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ڈینگی ایک ایسا وائرس ہے، جو جسم میں ڈینگی بخار اور شدید درد کا سبب بنتا ہے(جس کو 'ڈینگی خون / اخراجی بخار' کے طور پر بھی جانا جاتا ہے)۔

- **طبی خصوصیات:**

ڈینگی بخار کی طبی طور پر علامات میں تیز بخار، سر میں شدید درد، آنکھوں کے عقب میں درد، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، متلی، الٹیاں، اور دانے نکل آنا شامل ہیں۔ لیکن کچھ متاثرہ افراد میں ہو سکتا ہے کہ ظاہری علامات فروغ نہ پائیں۔

بعض لوگوں میں ہو سکتا ہے کہ ہلکی سی علامات ظاہر ہوں جیسا کہ بخار، اس کے علاوہ بچوں میں سرخ دانوں کے ساتھ ایک ہلکی غیر مخصوص بخار کی بیماری ظاہر ہو سکتی ہے۔

شدید ڈینگی میں ڈینگی وائرس کی دوسری سیر وٹائپس (serotypes) کے ساتھ بعد کے انفیکشنز (infections) ہونے کا امکان ہے۔

- **بچاؤ/تحفظ:**

مچھر سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لیے عمومی اقدامات:

1. جسم پر اوپر سے ڈھانپنے والے ڈھیلے، ہلکے رنگ کے، طویل بازو اور پتلونیں پہنیں۔
2. لباس کے کھلے حصوں پر کیڑوں کو بھگانے والا، DEET پر مشتمل مادہ استعمال کریں۔
3. جب بیرون خانہ سرگرمیوں میں مشغول ہوں تو اضافی احتیاطی اقدامات کریں۔
4. خوشبودار کاسمیٹکس یا جلدی نگہداشت کی مصنوعات کا استعمال کرنے سے گریز کریں۔
5. ہدایات کے مطابق کیڑے بھگانے والی ادویات دوبارہ لگائیں۔
6. اگر آپ کو صحت میں خرابی محسوس ہو تو طبی توجہ فوراً حاصل کریں۔
7. مچھر کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دیں۔
8. کھڑے پانی کو جمع ہونے سے روکیں۔
9. پانی کے کنٹینرز (containers) کو مضبوطی سے بند کر دیں۔
10. تمام استعمال شدہ کنٹینرز (containers) اور بوتلوں کو ڈھانپی ہوئی ڈسٹ بنز (Dust Bins) میں ڈالیں۔
11. خوراک کو ذخیرہ کریں اور کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے تلف کریں۔

حفظانِ صحت کو کیوں سرانجام دینا ضروری ہے؟

متعدد بیماریاں یا امراض چھونے کے ذریعے پھیل سکتے ہیں۔ اگر ہاتھ جراثیم سے آلودہ ہوں، خاص طور پر جب وہ سانس کی رطوبتوں یا فضلے کے مواد سے آلودہ ہوں تو پیچش (Constipation)، ہیپاٹائٹس (Hepatitis)، انفلوئنزا (Influenza) جیسی بیماریاں اور ہاتھ، پاؤں اور منہ کی بیماریاں آسانی سے پھیلتی ہیں۔ اس طرح کی بہت سی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہاتھ کی صفائی انتہائی ضروری ہے۔ صابن اور پانی یا الکحل (Alcohol) پر مبنی ہینڈ واش کا استعمال ہاتھ کی اچھی حفظان صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہاتھوں کی صفائی یاحفظانِ صحت پر کس کو عمل کرنا چاہیے؟

ہاتھ کی صفائی ہر ایک کے روزمرہ کے معمولات کا حصہ ہونا چاہیے۔آپ کو ہمیشہ اس پر عمل کرنا چاہیے اور اپنے خاندان کے افراد یا اپنے آس پاس کے لوگوں کو یاد دلانا چاہیے کہ وہ ہاتھوں کی صفائی کو معمول کا حصہ بنائیں۔

ہاتھوں کی صفائی یاحفظانِ صحت کو کب سرانجام دینا چاہیے؟

اگرچہ اپنے ننگے ہاتھوں کو ہروقت جراثیم سے پاک رکھنا ناممکن ہے، مگر اکثر ایسے حالات پیداءہوجاتے ہیں جب جراثیم کی تعداد اور پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو صاف رکھنا ناگزیر ہوجاتاہے۔

مندرجہ ذیل حالات میں اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صاف رکھنا یادرکھیں:

- **ذاتی صحت:**

1. آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اور بعد میں۔
2. کھانا کھانے یاتیار کرنے سے پہلے۔
3. ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔
4. جب ہاتھ سانس کی رطوبتوں سے آلودہ ہوں، مثلاً کھانسی یا چھینکنے کے بعد۔
5. آلودہ یا آلودہ مواد کو چھونے یا تباہ کرنے کے بعد
6. بچوں کے پاجامے / لنگوٹ تبدیل کرنے یا بچوں یا بیمار افراد کی آلودہ اشیاء کو دھونے کے بعد۔
7. جانوروں، مرغی یا ان کے فضلے کو چھونے کے بعد۔
8. کوڑا کرکٹ تلف کرنے کے بعد۔

ہاتھ کی صفائی کیسے کرنی چاہیے؟

جب آپ کے ہاتھ بظاہر گندے ہوں یاخون اور جسمانی مواد سے آلودہ ہوں، توٹوائلٹ استعمال کرنے یاڈائپر تبدیل کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے دھونا تجویز کیا جاتاہے۔جب ہاتھ بظاہر گندے نہ ہوں تو08-07٪ الکحل(7٪ to 8٪ Alcohol)والا ہینڈ سینیٹائزر (Sanitizer)کافی موثرہے۔

ہاتھوں کی صفائی کے لیے موزوں حفظانِ صحت کے مراحل:

ہاتھ مائع صابن اور پانی سے صاف کریں۔ہاتھوں کو بہتے پانی سے گیلا کریں۔

مائع صابن لگائیں اور صابن کی جھاگ بنانے کے لیے دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑیں۔

تجویز کردہ مراحل کے مطابق ہاتھوں کو 7 سیکینڈ دھوئیں اور اگر بہتا پانی موجود ہو تو 3 سکینڈ تک ہاتھوں کو دھوئیں۔

براہ مہربانی نوٹ کریں:

دوسروں کے ساتھ تولیے (Towel) کا اشتراک نہ کریں۔

کاغذ کے تولیوں (Paper Towel) کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

ذاتی تولیوں کی صحیح طریقے سے حفاظت کریں اور انہیں دن میں کم از کم ایک بار دھوئیں۔

ترجیحی طور پر، بار بار تبدیلیوں کے لیے مزید تولیے تیار کریں۔

پیرنٹ، ٹیچر اسکول مینجمنٹ کمیٹی (PTSMCs)

مقصد آفات اور ہنگامی صورت حال کے بعد اساتذہ، والدین اور کمیونٹی کے افراد کو بچوں کے تعلیمی مسائل کے بارے میں بتائیں گے

طریقہ تدریس: گروہی سرگرمی

یہ سیشن ٹریز کمیونٹی کے افراد کے ساتھ مل کر کرے گا۔

سہولت کار کے لئے مواد

قدرتی آفات یا کسی بھی قسم کی ہنگامی صورت حال کے بعد بہت سارے مسائل کے ساتھ ساتھ بچوں کی تعلیمی سرگرمیاں بحال کرنا سب سے بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ اس میں والدین اور اساتذہ مل کر ایک لائحہ عمل تیار کرتے ہیں جس سے بچوں کی نہ صرف ذھنی صحت، بلکہ تعلیمی ترقی بھی پروان چڑھتی ہے۔

ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے بعد والدین اور اساتذہ مندرجہ ذیل اقدامات کرسکتے ہیں:

1۔ اساتذہ والدین کے ساتھ مل کر بچوں کی تعلیمی سرگرمیاں تیار کریں۔

2۔ بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں کو بہتر کرنے کے لئے مختلف اقدامات مرتب کریں؛ جماعت کا کام مکمل کرنے کے لئے اضافی وقت دینا، مشکل اسباق کو مختصر اور چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا، تعلیمی ترقی جانچنے کے لئے آسان طریقے استعمال کرنا وغیرہ

3۔ ٹی ایل سیز میں بچوں کی سرگرمیوں میں والدین کی شمولیت کو یقینی بنانا

4۔ بچوں کی بہتر کارکردگی پر ان کو زبانی انعام دینا اور ان کی حوصلہ افزائی کرنا

5۔ ٹی ایل سیز اور عارضی رہائش گاہوں کے آس پاس عملی تعلیمی سرگرمیوں کو فروغ دینا؛ دوسرے بچوں کا خیال رکھنا، صفائی کا خیال رکھنا

6۔ بچوں سے بات چیت کرنا تاکہ وہ اپنے تجربات اور احساسات کو کھل کر بیان کرسکیں اور آفت کے بعد اپنی روزمرہ کی زندگی بہتر طریقے سے گزارنا شروع کریں۔

7۔ اساتذہ کا، بچوں اور والدین کو صحت، صفائی، عارضی رہائش گاہوں سے دوبارہ اپنے علاقائی جگہوں پر منتقلی سے متعلق درست معلومات بروقت مہیا کرنا بھی ان کا فرض ہے۔

8۔ اساتذہ بچوں اور والدین کی اپنے آبائی علاقے میں واپسی کے بعد تعلیمی سرگرمیوں سے متعلق بات چیت کریں اور انھیں آمادہ کریں کہ بچوں کی تعلیمی سرگرمیاں ہر حال میں جاری رکھیں۔

9۔ جو بچے ذھنی طور پر صدمے سے باہر نہیں نکل پاتے، والدین، اساتذہ کے ساتھ مل کر ان کی ذھنی صحت کی بہتری کے لئے سرگرمیاں مرتب کر سکتے ہیں۔

10۔ اساتذہ، والدین اور کمیونٹی کے لوگوں کو مختلف مسائل پر معلوماتی لیکچر بھی دے سکتے ہیں۔

- ہم نصابی سرگرمیوں کو فروغ دینا
- بچوں کی صحت پانی کا خیال رکھنا ٹی ایل سی ٹیچر کی معاونت کرنا۔
- بچوں کی لرننگ میں معاون ثابت ہونا اور کھیل کود کے میدان کا بندوبست کرنا۔
- زندگی گزارنے کی مہارتیں بچوں کے اندر اپنانے کی کوشش کرنا ۔
- تمام ضروری سامان کی دیکھ بھال کرنا۔

سیشن کا عنوان: ریفرل سسٹم کا قیام

دورانیہ 30 منٹ

سیشن کا مقصد:

سیشن کے اختتام تک شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

مقامی امدادی تنظیموں، گاؤں کی تنظیموں، اور کلسٹر باڈیز کے تعاون سے آفت سے شدید متاثر ہونے والے بچوں کے لیے ریفرل میکانزم تیار کرنے کی اہمیت کو سمجھیں۔ آفت سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے بچوں تک تعلیم کی رسائی مشکل ہے۔ بچوں تک پہنچنے کی حکمت عملیوں میں یہ شامل ہو سکتے ہیں: کمیونٹی ریفرل سسٹم، صحت اور بچوں کے تحفظ کے لئے رد عمل کے لنکس، بچوں سے ان کے ساتھیوں کے بارے میں پوچھنا، بچوں سے بچے کے نقطہ نظر اور بات چیت کی حوصلہ افزائی کرنا، تعلیم اور نفسیاتی سرگرمیوں کے قیام میں کمیونٹی کی مضبوط شراکت کی ضرورت کو فروغ دینا۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء مقامی وسائل کو تیار کریں، اپنی مدد آپ کے تحت مدد کریں اور پہلے سے موجود وسائل کو مضبوط کریں۔

طریقہ تدریس: گروہی طریقہ، یہ سیشن ٹرینر کمیونٹی کے افراد کے ساتھ مل کر کرے گا۔

سہولت کار کے لئے مواد

ریفرل کا مطلب، یہ تجویز کرنے کا عمل ہے کہ کسی شخص کو کسی ایسے پیشہ ور سے بات کرنی چاہیے جو اس کی ضروریات کی مشکلات اور پیچیدگیوں سے نمٹنے کے لیے زیادہ اہل ہو۔

کب رجوع کریں:

- جب مسئلہ موجودہ صلاحیت اور تربیت کی سطح سے باہر ہو۔
- جب متعلقہ شخص سے رابطہ مشکل ہو۔
- جب شخص سماجی طور پر الگ تھلگ نظر آتا ہے۔
- زندگی سے بیزاریت کے بارے میں بات کریں۔

صحت کے بارے میں غیر ذمہ دارانہ رویے میں شامل ہونا۔

- جب جسمانی علامات برقرار رہیں

ایک سہولت سے دوسری سہولت تک حوالہ دینا ایک طریقہ ہے، جو ضرورت مندوں کی مناسب دیکھ بھال کو یقینی بنائے گا۔ وہ شخص، جسے کچھ اور خدمات کی ضرورت ہے، اسے مناسب ادارے / کمیٹی کے پاس بھیج دیا جانا چاہیے۔

- روزی روٹی کے مسائل بشمول ضروریات کا اندازہ، مواد کی خریداری، گرانٹس وغیرہ۔
- بچوں سے متعلق مسائل بشمول تعلیمی ضروریات، اور مالی امداد۔

قانونی پیرائے کے مسائل بشمول معاوضہ، گھروں کی دوبارہ تعمیر، تحفظ کے مسائل۔

- طبی مسائل بشمول صحت کے باقاعدہ مسائل، خصوصی ضروریات کے مطابق مسائل کی متعلقہ معلومات۔

• تعمیر کے لیے ہاؤسنگ پلان، اور تعمیر نو کے لیے مواد حاصل کرنا۔
• خواتین کا معاون گروپ بشمول خصوصی ضروریات جیسے کہ اکیلے بچوں کی پرورش کرنا، تشدد۔

جذباتی مسائل:

جذباتی مسائل کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ طرز عمل کے کچھ مثالیں ہیں جو آپ ان افراد یا خاندانوں کی شناخت کے لیے رہنمائی کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں جن کے ساتھ آپ کام کر سکتے ہیں اور ممکنہ طور پر مدد کر سکتے ہیں۔

• کسی شخص کو ماہر کے پاس ریفر کرنے کے لیے پہلا کام یہ ہے کہ آپ اس قابل ہوں کہ آپ اس وقت پہچان سکیں جب کسی شخص کی مدد کرنا آپ کی اپنی صلاحیتوں اور مہارتوں سے باہر ہو اور اس طرح اسے پیشہ ورانہ مشاورت کے لیے بھیجیں۔

آفت کے بعد پروفیشنل ریفرل بنانے کا معیار

پیشہ ورانہ ریفرل دینے کے لیے، یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ابتدائی کارروائی بچوں کو روزمرہ کام کی معمول کی سطح پر واپس آنے اور آفات کے بعد کے طویل مدتی اثرات سے بچنے میں مدد فراہم کرے گی۔ ان بچوں کے لیے حوالہ جات درکار ہیں؛

• اپنے خاندان کے افراد کو کھو دیا،
• جسمانی طور پر زخمی ہونا،
• بے گھر ہونا، اور
• رشتہ داروں کے ساتھ رہنا۔

ابتدائی مرحلے میں ایسے معاملات میں احتیاطی تدابیر کے طور پر مشاورت کی سفارش کی جا سکتی ہے۔ علامات کی صورت میں غیر معمولی صورت حال / آفات (1 ماہ سے 6 ماہ تک جاری رہتی ہے) کے لیے عام ردعمل کی صورت میں مشاورت / بات چیت کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے لیکن اگر علامات بچے کے سماجی، ذہنی یا جسمانی کام میں خلل ڈالتی ہیں، تو فوری ریفرل کی سفارش کی جاتی ہے اور اس پر عمل کیا جانا چاہیے۔

سرگرمی

• شرکاء کے ساتھ 'ریفرل' کے بارے میں ذہن سازی کریں جب اس کی ضرورت ہو، یہ کیوں ضروری ہے۔ تمام جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں اور اسے دیوار پر چسپاں کریں۔
• گروپ کو ہنگامی صورت حال (ایمرجنسی سے پہلے اور بعد میں) کے لیے ریفرل میکانزم تیار کرنے کے لیے تفویض کریں۔
• دونوں گروپوں سے چھوٹے بچوں کے لیے تجاویز شامل کرنے کے لیے کہیں جو انہیں ہنگامی حالت کے دوران ریفرل سسٹم کو سمجھنے اور ان تک رسائی حاصل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں (خطرے / تنازعہ کی صورت حال کے دوران کس کو فون کرنا ہے، ہنگامی صورت حال میں کہاں جانا ہے، دوسروں کے بارے میں کیسے اور کس کو رپورٹ کرنا ہے۔ ہنگامی صورتحال وغیرہ میں پھنسے ہوئے) مدد کے لیے شرکاء کو ذیل میں منسلک مواد فراہم کریں۔

-

ٹریننگ فیڈبیک

نام:________________ تاریخ :________________

ڈسٹرکٹ:________________ ٹرینر/ز:________________

ٹریننگ فیڈبیک

1۔برائے مہربانی چند لمحے ٹریننگ پر غور کریں اور جن جملوں سے آپ متفق ہوں وہاں صحیح کا نشان لگائیں۔

اس ٹریننگ میں:

- ☐ پڑھائے گئے موضوعات میری پیشہ ورانہ ضرورت کے مطابق تھے۔
- ☐ مختلف عنوانات سے متعلق میری معلومات میں مزید اضافہ ہوا۔
- ☐ سیکھنے اور سکھانے کے دلچسپ طریقہ کار استعمال کیے گئے۔
- ☐ ٹریننگ روم کا ماحول سیکھنے کے لئے موثر تھا۔

آپ نے ٹرینرز کو مندرجہ ذیل میں کیسا پایا:

عنوانات	نامناسب	مناسب	اچھا	بہترین
• رویہ				
• ٹریننگ کے مواد پر مہارت				
• پڑھانے اور سکھانے کا طریقہ				
• شرکاء کی رائے کا احترام				
• ٹریننگ کے مواد کو سمجھانے کی رفتار				

ٹریننگ کے دوران ٹیچرز گائیڈ کس حد تک کارآمد رہی؟

- ☐ بہت زیادہ
- ☐ زیادہ
- ☐ تھوڑا
- ☐ بالکل نہیں

درج ذیل موضوعات آپ کو کس حد تک مفید لگے؟ نشان لگائیں۔

عنوانات	بالکل نہیں	کچھ حد تک	کافی حد تک	بہت زیادہ
• آفات اور اس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر				
• ملٹی گریڈ کلاسز				
• سائیکو سوشل تدابیر				
• ذہنی دباؤ اور اُس سے نمٹنے کے لیے تدابیر				
• آفات اور ہنگامی صورتِ حال کے بعد پیدا ہونے والے صحت کے مسائل				

آپ کے مزید تاثرات (اگر کوئی ہیں)

____

____

____

____

تربیتی پروگرام سے متعلق امتحانی کوئز		(شروعاتی/اختتامی)
سیریل نمبر	سوالات	جوابات
1	آفات سے صرف لوگوں پر جسمانی اثرات مرتب ہوتے ہیں	ہاں/نہیں
2	آفات کے بعد کمیونٹی کو صحت وصفائی سے متعلق بنیادی معلومات چاہیئے ہوتی ہے	ہاں/نہیں
3	آفات کے بعد عام طور پر بڑے متاثر نہیں ہوتے	ہاں/نہیں
4	سائیکوسوشل میں صرف ذہنی نشوونما پر بات کی جاتی ہے۔	ہاں/نہیں
5	ناگہانی آفات کے بعد کچھ دنوں تک لوگ غم وغصے میں رہتے ہیں۔	ہاں/نہیں
6	مایوسی، اداسی، گھبراہٹ کے لئے عام طور پر لوگ ادویات کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔	ہاں/نہیں
7	نفسیاتی مسائل کا شکار صرف بچے ہوتے ہیں	ہاں/نہیں
8	ذہنی دباءو کو کم کرنے کا ایک طریقہ بیان کریں	
9	اساتذہ صرف بچوں کی تعلیم پر کام کرسکتے ہیں	
10	ملٹی گریڈ کلاسسز کی دو خوبیاں بیان کریں	

TWO-DAY TRAINING OF TEACHERS ON
EDUCATION IN EMERGENCIES

Balochistan Flood Emergency Response
Balochistan Student Learning Improvement Program (BSLIP)

Funded by Global Partnership for Education